

Vilhelmiina Käki ja Miro Mänttari

Nuoren urheilijan harjoittelun, koulun ja sosiaalisen elämän yhteensovittamisen haasteet

Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Vilhelmiina Käki ja Miro Mänttari	Sosionomi (AMK)	Maaliskuu 2018
Opinnäytetyön nimi Nuoren urheilijan harjoittelun, koulun ja sosiaalisen elämän yhteensovittamisen haasteet Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia		57 sivua 6 liitesivua
Toimeksiantaja Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia, Jiri Auranen		
Ohjaaja Auli Jungner		
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee <i>nuoren urheilijan harjoittelun, koulun ja sosiaalisen elämän yhteensovittamisen haasteita</i>. Opinnäytetyö koostuu tutkimusosuudesta sekä kirjallisesta osuudesta.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää nuorten kokemuksia Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toiminnasta, perehtyä nuoruuden elämänvaiheen haasteisiin sekä luoda mahdollisia kehitysideoita Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toiminnan kehittämiseksi.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimusosuus muodostui tutkimuskyselystä ja siitä saaduista vastauksista. Tutkimuskysely toteutettiin sähköisenä kyselynä, jonka kohteena olivat Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toisen asteen opiskelijat. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian tämän hetkisen toiminnan tilaa, opiskelijoiden kokemuksia akatemian toiminnasta sekä saamaan selville mahdollisia kehityskohteita akatemian toiminnan parantamiseksi. Kirjallisessa osuudessa paneuduttiin nuoruuteen ja sen tuomiin haasteisiin koulumaailmassa, harjoittelussa ja kotona. Työn kirjallinen osuus tukee tutkimustyötä ja mahdollistaa vertailupohjan tutkimustuloksille.</p> <p>Opinnäytetyössä kuvataan tutkimusprosessia sekä analysoidaan tutkimuksesta saatuja tuloksia. Kirjallisessa osuudessa kerrotaan nuoruudesta, nuoren koulunkäynnistä ja opiskelusta sekä sosiaalisten suhteiden merkityksestä nuoren elämään. Lisäksi kirjallinen osuus käsittelee urheilua ja sen vaatimuksista sekä avaa Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toimintaperiaatteita ja historiaa. Työn loppu koostuu opinnäytetyöprosessin analysoinnista.</p> <p>Tutkimuksen merkittävin tulos oli opiskelijoiden 100 %:sesti kokema hyöty urheiluakatemista. Huomioitavaa oli myös akatemiaharjoittelun myönteinen vaikutus opintoihin. Lisäksi merkittävää tutkimuksessa oli akatemiajäsenten painottuminen suuressa määrin lukio-opintoihin ammatillisten opintojen sijaan. Suuri määrä nuorilta saaduista kehitysideoista kieli akatemian toiminnan kehitystarpeista.</p>		
Asiasanat Urheilu, nuoruus, harjoittelu, Etelä- Kymenlaakson urheiluakatemia		

Author (authors)	Degree	Time
Vilhelmiina Käki and Miro Mänttari	Bachelor of Social Services	March 2018
Thesis title		
Challenges in training, studies and social life of young athlete		57 pages 6 pages of appendices
Commissioned by		
Etelä- Kymenlaakso's Sports Academy, Jiri Auranen		
Supervisor		
Auli Jungner		
Abstract		
<p>This thesis examines the challenges in training, studies and social life of a young athlete. The thesis consists of a research part and written part. The objective of the thesis was to study the experiences of young people related to the activities of Etelä-Kymenlaakso's Sports academy, and the challenges in young peoples lives and create new potential ideas for the development of Etelä-Kymenlaakso's Sports Academy.</p> <p>The first part of the thesis consists of a questionnaire and the answers it received. The study was executed as an electronic questionnaire for Etelä-Kymenlaakso's Sports Academies secondary students. The objective of the study was to define the status of operation at sports academy, and student's experiences of the academy's activities, and suggest potential development ideas to improve the academy's operations. The second part of the thesis focused on youth, challenges in young people's schooling and studying, challenges during sport practice and at home and the importance of social relationships in young people's lives. This part discusses the demands of training and living the life of a young athlete and also explains the operating principles and history of Etelä-Kymenlaakso's Sports Academy. The last numbers of the thesis consist the analysis of the thesis study process.</p> <p>The most significant result of the study was the perfectly (100%) positive experience gained by students in the sports academy. Also, the positive effect of the academic practice on the studies was a significant finding. In addition, a major observation was the preference in among academies students preference for high-school education instead of vocational studies. A large number of developmental ideas received from young people speak for the development needs at the academy.</p>		
Keywords		
sports, youth, training, Etelä-Kymenlaakso's Sports academy		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	8
2.1	Nuoren itsenäistyminen	10
2.2	Sosiaalisten suhteiden merkitys nuoren elämässä	12
2.3	Koulunkäynti ja opiskelu	14
2.4	Koulunkäynti ja urheilu.....	16
2.5	Oppimisvaikeudet	17
3	NUORI URHEILIJÄ	17
3.1	Urheiluharjoittelu	19
3.2	Lahjakkuus ja motivaatio	22
3.3	Ravitseminen	24
3.4	Uni	27
4	ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA.....	29
4.1	Tukipalvelut.....	31
4.2	Remonttiryhmä	31
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	31
5.1	Tutkimuksen tavoitteet ja aineistonkeruu	32
5.2	Kohderyhmä ja tutkimusluvut	34
5.3	Kyselylomakkeen muodostaminen ja kyselyn toteutus	35
6	TUTKIMUSTULOKSET	36
6.1	Kyselyn tulokset	36
6.2	Aineiston analysointi	40
7	POHDINTA	44
7.1	Opinnäytetyöprosessin kuvaus	44
7.2	Oman osaamisen kehittyminen ja arviointi	46
7.3	Kehitysideat	47

KUVALUETTELO

Kuva 1. Liikuntasuositus

Kuva 2. Kaavio koulunkäyntiin liittyvistä asioista

Kuva 3. Kaavio vapaa-ajan vietosta

Kuva 4. Urheiluakatemian toiminnan kehittämisen vastaukset

Kuva 5. Opinnäytetyöprosessi

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Harjoituspäiväkirja

1 JOHDANTO

Filosofit ovat kautta aikojen miettineet hyvinvoinnin määritelmää. Ihmisen hyvinvointia on käsitteenä vaikea määrittää, sillä erilaiset asiat tuottavat hyvinvointia erilaisille ihmisille. Hyvinvoinnin laajempaa merkitystä voidaan määritellä sen mukaan mitä ihmisellä on silloin, kun hän elää elämää, joka on hänelle hyvä. Tunnetun filosofin Bertrand Russelin mukaan ihmiset ovat onnellisia, kun he tuntevat itsensä tärkeiksi, esimerkiksi työelämässä. Onnellisuuteen liittyy vahvasti myös rakastetuksi tulemisen tunne sekä erilaiset kiinnostuksen kohteet, jotka pitävät mielen virkeänä. Onnettomuutta ihmisten elämään tuo esimerkiksi pitkästyminen, väsymys, kostonajatukset sekä pelko. Yksi onnettomaksi tekevistä syistä on ihmisten kokemus siitä, ettei ole mitään, minkä takia elää. (Mattila 2009).

Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi perhe ja ystävät, koulu, työ, lepo, ravitsemus, harrastukset ja liikunta. Liikunnan vaikutukset näkyvät fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa positiivisina tekijöinä. Liikunta lisää myös oppimista, kuten keskittymiskykyä, hahmottamista ja muistia. Liikunnan merkitystä lasten ja nuorten terveydelle on mahdotonta tutkia samalla tavalla kuin aikuisilla, mutta tehdyistä tutkimuksista voidaan havaita viittauksia lapsuuden- ja nuoruuden liikunnan terveysvaikutuksista, puhuttaessa pitkäaikaissairauksien riskitekijöistä. Lasten ja nuorten liikuntataidot kehittyvät ensimmäisen 10 elinvuoden aikana, jolloin lapsen tulisi saada hyviä kokemuksia liikunnasta. Lapsuudessa ja nuoruudessa koetut positiiviset liikuntakokemukset edesauttavat todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle aikuisiällä. Käännekohtana nuoren liikunnassa voidaan nähdä murrosikä, jolloin usean nuoren liikunta vähenee huomattavasti tai loppuu kokonaan. Olisi tärkeää saada nuori jatkamaan liikuntaa läpi murrosiän, sillä myöhäisen keski-ikänsairauksia ei ehkäistä, mikäli liikunta lopetetaan jo 20-vuotiaana, puhumattaakaan liikunnan lopettamisen aikaisemmasta ajankohdasta. (UKK-instituutti 2014.)

Liikunta sana pitää sisällään urheilun fyysiseltä rasitukseltaan ja motiiveiltaan moninaisen liikuntaharrastuksen sekä arkiliikunnan. Monet ihmiset harrastavat terveyttä edistävää liikuntaa, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn

ylläpitäminen sekä parantaminen. Terveyttä edistävä liikunta voi olla esimerkiksi viikoittaiset sauvakävelylenkit ja hyötyliikunta. Kuitenkin liikunta ja urheilu voidaan erottaa toisistaan, vaikka niiden rajapinta onkin häilyvä. (Tarvonen & Finni s.a.)

Nuoren kilpaurheilusta innostuneen urheilijan tulisi liikkua vähintään 20 tuntia viikossa. Huippu-urheilijoiden nuoruusvuosien harjoittelun ja liikkumisen määrä on selvitetty ja lähes poikkeuksetta tunteja on viikkotasolla kertynyt 25–30 tuntia. Tämä määrä on saavutettu monipuolisella liikkumisella ja harjoittelulla. Vuonna 2008 tehdyn selvityksen mukaan suomalaisista 8–18-vuotiaista kilpaurheilijoista vain 15 % liikkui ja harjoitteli yli 18 tuntia viikossa, kun huipulle tähtäävien nuorten kokonaisliikunnan määrän pitäisi ylittää yli 20 tuntia viikossa. Kokonaisliikuntamäärä pitää sisällään myös arki- ja hyötyliikunnan, kuten esimerkiksi kävelyn, pyöräilyn leikit ja pelit. Suomalaisten nuorten urheilussa aliharjoittelu on huomattavasti yleisempi ongelma kuin yliharjoittelu. Keskimääräisesti suomalainen nuori harjoittelee hieman yli 13 tuntia viikossa, mikä tarkoittaa, että kilpaurheilijaksi tähtäävän nuoren tavoitellusta harjoittelumäärästä puuttuu lähes viisi tuntia viikossa. (Hakkarainen & Mäenpää s.a.)

Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia on toteuttanut aamuharjoituksia jo kohta 20 vuoden ajan. Urheiluakatemian avulla pyritään mahdollistamaan ja edesauttamaan urheilijoille riittävä tuntimäärä harjoittelun parissa viikkotasolla. Urheiluakatemia lisää aktiivisia harjoitustunteja viikkoon keskimäärin kolmen tunnin verran. Suomessa eri urheiluakatemioiden toimintaa ja niiden vaikutuksia on tutkittu, mutta Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toiminnasta ei ole tehty opinnäytetyö tutkimuksia.

Saimme opinnäytetyömme aiheen toimeksiantona Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toiminnanjohtajalta. Olemme molemmat olleet aina aktiivisia urheilun parissa ja monet urheiluun liittyvät asiat kiinnostavat meitä. Toisella asteella opiskellessamme suoritimme molemmat urheilijakoulutuksen Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemiassa ja uskomme omakohtaisten kokemusten tuovan lisää näkökulmia opinnäytetyöhön. Kosketuspintaa aiheeseen löytyy lajien eroavaisuuksien lisäksi eri toisen asteen opinnoista, niin lukio-opintojen ja urheilijakoulutuksen yhdistämisestä kuin ammatillisen opintojen sekä urheilijakoulutuksen yhdistämisestä.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia urheiluakatemian toiminnasta sähköisen kyselylomakkeen avulla. Työmme tavoitteena on välittää saadut tutkimustulokset urheiluakatemian toiminnanjohtajalle, sekä esittää mahdollisia ehdotuksia toimintaa kohtaan saatujen tulosten sekä jo olemassa olevien tausta- ja teorian tietojen perusteella.

Opinnäytetyön tutkimuksella kartoitamme, millaiseksi opiskelijat kokevat akatemian toiminnan ja kuinka akatemian toimintaa sekä nuoren urheilijan elämää olisi mahdollista tukea ja parantaa akatemian toiminnan avulla. Kuvaamme opinnäytetyössämme tutkimusprosessia sekä analysoimme saatuja tuloksia. Tutkimuksesta saadun aineiston lisäksi hyödynnämme opinnäytetyössämme jo olemassa olevia materiaaleja aiheeseen liittyen. Näiden materiaalien avulla luomme lukijoille taustatietoa aiheesta ja johdatamme heidät aiheen pariin.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Suomen nuorisolain mukaan kaikki alle 29-vuotiaat luokitellaan nuoriksi, kun taas YK:n määritelmän mukaan nuoria ovat kaikki 15–24-vuotiaat. (Valtion nuorisoneuvosto 2013). Nuoruuden määrittely ei ole yksiselitteistä, mutta usein sitä määritellään muun muassa iän mukaan. Ikä ei ole kuitenkaan kriteereistä parhain, vaan esille nousevat enemmänkin nuoren jokapäiväiseen elämään liittyvät asiat, kuten tasapainoiseksi aikuiseksi kasvaminen, nuoruuteen liittyvä itsenäistyminen ja oman minäkuvan rakentuminen kohti aikuisen identiteettiä. (THL s.a.) Nuoruus on välietappi siirryttäessä lapsuudesta aikuisuuteen. Vuonna 2013 valtion nuorisoneuvoston tekemässä nuorten vapaa-ajan tutkimuksessa ilmenee, että nuoret itse ajattelevat nuoruuden alkavan noin 10-vuotiaana ja päättyvän noin 20-vuotiaana. Kuitenkaan nuoresta aikuiseksi muuttumisen ajankohdan ei koeta kytkeytyvän selkeästi mihinkään elämäntilanteeseen tai murrosvaiheeseen. Esimerkiksi lapsuus ei lopu yläkouluun siirryttäessä, eikä nuoresta tule aikuista heti hänen saavutettuaan täysi-ikäisyyden. Siksi nuoruuden määrittely iän perusteella on haasteellista. Nuorten kokemuksissa lapsuudesta nuoruuteen ja nuoruudesta aikuisuuteen on jonkin verran vaihteluita, liittyen asuinpaikkaan, sukupuoleen ja elämäntilanteeseen. Maaseudulla aikuistutaan nuorempana kuin kaupungissa, tytöt aikuistuvat

keskimäärin poikia varhaisemmassa vaiheessa ja opiskelijat kokevat itsensä nuoremiksi pidempään kuin työssäkäyvät nuoret. (Valtion nuorisoneuvosto 2013.)

Nuoruusikä voidaan jaotella ikävuosien mukaan varhaisnuoruuteen (11–14 vuotta), keskinuoruuteen (15–18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen/varhaisaikuisuuteen (19–25 vuotta). (Pitkänen, J. 2012, 4). Urheilijakoulutusta suorittavat nuoret ovat suurimmalta osin 16–19-vuotiaita tyttöjä ja poikia, joiden nuoruusikä sijoittuu keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen.

Yksi nuoruusajan tapahtumista on murrosikä, jonka käynnistävät kehon hormonaaliset muutokset. Murrosikä, eli puberteetti alkaa esipuberteettivaiheella, joka sijoittuu keskimäärin 11–15 vuoden ikään. Murrosiän alkamisajankohta on jokaisella yksilöllinen, mutta siihen voivat vaikuttaa osaltaan myös perimätekijät. (Puranen & Rantila 2010, 6-8.) Vasta puberteetin alkamisen jälkeen nuoren psyykkinen kypsyminen on mahdollista (Ylisaari 2017). Murrosiän yksilöllinen alkamisajankohta saattaa lisätä huolen tunnetta etenkin nuorissa, jotka kehittyvät ensimmäisten tai viimeisten joukossa. Useimmiten murrosikä alkaa tytöillä muutaman vuoden aikaisemmin kuin pojilla. Tyttöjen murrosiän kehittyminen alkaa keskimäärin 8–13 ikävuosien välillä. Poikien murrosiän alkamisen merkit näkyvät 9–13 vuoden ikäisenä. Murrosikä kestää yleensä 2–5 vuotta, jonka aikana lapsesta/nuoresta kasvaa fyysisesti aikuinen. (Väestöliitto s.a.) Psyykkinen kehittyminen tapahtuu huomattavasti myöhemmässä vaiheessa ja pidemmän ajan saatossa verrattuna fyysisen kehitykseen. Vaikka nuori fyysisiltä ominaisuuksiltaan näyttäisikin jo aikuiselta, on psyykkinen kehitys vielä täysin kesken, sillä nuoren aivot kehittyvät jopa 24-vuotiaaksi asti. (Puranen & Rantila 2010, 6-8.)

Murrosiän aikana nuoret kasvavat, kehittyvät ja menevät eteenpäin elämän eri osa-alueilla. Nopeasti etenevä kehitys pitää sisällään kuitenkin myös taantumisen vaiheen. Nuoren kehityksestä sanotaan, että kehitys kulkee kaksi askelta eteenpäin ja yhden taaksepäin. Taantuminen johtuu nuoren keinottomuudesta hallita levottomuutta, fyysisiä muutoksia, heräävää seksuaalisuutta sekä mieltä. Nuori joutuu käyttämään murrosiän tuomiin muutoksiin runsaasti energiaa, jolloin psykososiaalisen kehityksen alueella tapahtuu taantumista.

Aikuiset muistavat minkälaista aika oli heidän murrosiässään, mutta eivät kuitenkaan täysin kykene saamaan yhteyttä nuoruuden tunnemyrskyihin. Taantumisen piirteitä ovat esimerkiksi uppiniskaisuuden lisääntyminen, vanhempiin suhtautumisen ailahtelu sekä huonojen käytöstopojen lisääntyminen kuten epäsiisteys, ruuan ahmiminen, röyhtäily ja piereskeleminen. Puhe muuttuu nuorten keskuudessa lauseiden lyhentymisenä sekä kirjosanojen lisääntymisenä. Koulussa motivaatio ja koulumenestys saattavat heikentyä sekä keskittymisvaikeuksia voi ilmetä nuorilla, jotka eivät virallisesti omaa keskittymisvaikeuksia. Taantumaa voidaan kuvata lapsenomaisten piirteiden korostumisena. (Ylisaari 2017.)

2.1 Nuoren itsenäistyminen

Nuoren itsenäistyminen on ajanjakso, johon liittyy monenlaisia haasteita. Nuoren elämässä tapahtuu paljon muutoksia nopealla aikavälillä, ja tuntemukset ovat usein ristiriitaisia ja vaihtelevia. Nuoruudessa tapahtuvia muutoksia voidaan kuvailla nuoruuden kriiseiksi, joita ovat esimerkiksi identiteettikriisi, ideologinen kriisi sekä ihmissuhdekriisi. (Saarniaho 2005.) Nuoruudessa koetaan paljon uusia asioita, ihmissuhteita sekä tilanteita. Nuoren tulisi vähitellen pystyä huolehtimaan itsestään sekä kyettävä löytämään itsellensä opiskeluala, jonka avulla voisi työllistyä tulevaisuudessa. Itsenäistymisprosessiin kuuluu jossain vaiheessa vanhemmista irtautuminen ja oman kodin- sekä perheen perustaminen. (Laakkonen 2014,16.) Itsenäistymisprosessista ja vanhemmista irtautumisesta huolimatta nuori tarvitsee vielä vanhempiensa tukea. Kasvavan vastuun kantaminen voi herättää huolta ja ahdistusta nuoressa. Ympäristön luomat odotukset vaativat nuoren identiteetin vakiintumista, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi rajojen rikkomisena, ylilyönteinä tai terävänä ja kaikki osaavana ajatteluna. (Saarniaho 2005.)

Vanhemmista irtautumista ja muita itsenäistymisprosessiin sekä normaaliin kehitykseen kuuluvia tavoitteita ja haasteita kutsutaan kehitystehtäviksi. Jokainen nuori pyrkii asettamaan omat tavoitteet ja haasteet elämälleen tiedostetusti tai tiedostamatta. Vaikuttaessaan itse omiin tavoitteisiinsa nuori sitoutuu todennäköisesti paremmin, kun hän saa muokata tavoitteita itsellensä sopi-

viksi. Kehitystehtävien muodostumiseen vaikuttavat ympäristön luomat odotukset, yksilön omat valinnat sekä erilaiset tuet ja mahdollisuudet. (Hiipakka 2011, 10.)

Nuorten elämänsä elämää voidaan katsoa etenevän institutionaalisten mallien perusteella. Elämänsä elämää institutionalisoitumisella tarkoitetaan elämänsä elämää samankaltaistumista. Samankaltaistuminen eli ikään kuin normaalielämänsä kerta ilmenee esimerkiksi koulun, perheen ja työn kautta. Niin sanotussa normaalielämänsä kerrassa tietyssä aikana tapahtuvat tietyntyyppiset asiat kuten koulunkäynnin ja työuran aloittaminen. (Mäki-Ketelä 2012.)

Koulutusta pidetään merkittävänä tekijänä nuoren elämänsä elämässä, ja oppimisen mahdollisuuden loppuunsaattaminen kuuluu nuoruuteen. Peruskoulun jälkeen oletetaan opiskeluiden jatkuvan toisen asteen oppilaitoksissa, mitä seuraavat jatko-opiskelut tai alkava työura. Yksi tutkinto ei välttämättä varmuudella takaa työpaikkaa nyky-yhteiskunnassa. Nuoruuden säätely ja yhteiskunnan luomat suunnannäytöt ilmenevät myös erilaisina välietappeina kuten rippikouluna, peruskoulun loppuun saattamisena, mopokorttina ja ajokortin saamisena. Pienistä välietapeista ja asioista syntyvät yhteiskunnan vakiintuneet normit ja odotukset siitä, kuinka ihmisen tulee käyttäytyä, mitä hänen tulisi tehdä ja mitä häneltä edellytetään tiettyjen rajojen sallissa. Näiden lisäksi toimintaa ohjaavat säännöt ja säädökset. (Pitkänen 2012, 4.)

Yhteiskunnan muutoksista huolimatta nuorilta odotetaan vieläkin hyvin perinteisiä ratkaisuja. Huolimatta siitä nuoret ovat entistä halukkaampia aktiivisesti muokkaamaan omaa elämänsä elämää ja rikkomään yhteiskunnan luomia oletuksia. Kyse on usein siitä, etteivät nuorten toiveet ja ajatukset kohtaa yhteiskunnan asettamien odotuksia ja vaatimuksia. Kohtaamattomuus saattaa aiheuttaa nuorissa suorituspainetta, jotka saattavat pahimmillaan johtaa opintojen keskeyttämiseen eli järjestelmän ulkopuolelle ajautumiseen ja yhteiskunnasta syrjäytymiseen. Syrjäytyminen ja opintojen keskeyttäminen vaikuttavat ratkaisevasti nuoren tulevaisuuteen. Nuoruuden kehitys pysähtyy, ja itsenäistyminen epäonnistuu. Nuori jää sosiaalisesti eristetyksi yhteiskunnasta tai ajautuu vähintään ei-toivottujen sosiaalisten kontaktien pariin. Sosiaalisen syrjäytymisen lisäksi syrjäytyminen ilmenee myös taloudellisella, kulttuurisella sekä poliittisella tasolla. Taloudelliset erot ovat kasvamassa, ja kulttuurilliset

eroavaisuudet aiheuttavat syrjintää kuten rasismi ja poliittiset eroavaisuudet. Sosiaalinen syrjäytyminen voidaan kuitenkin luokitella suurimmaksi haasteeksi. (Laakkonen 2014, 21.) Syrjinnän aiheuttajista ja itsenäistymisen haasteista yhdeksi merkittäväksi tekijäksi voidaan laskea nykypäivänä sosiaalinen media. Media luo nuorille omat paineensa, jotka näyttäytyvät yllättävänkin henkilökohtaisesti nuorten elämässä. On muistettava, että aikuistuminen tapahtuu aikuisten luomien rajojen puitteissa, joissa nuoren on mahdollista toteuttaa yksilöllisiä valintoja valvotun, normaalin ja yleisesti hyväksytyn elämäntulon kanssa. (Mäki-Ketelä 2012.)

Nuoren persoona on vielä muokkautuvainen ja avoin muutoksille. Tämän takia tulevaisuuden pilaaminen väärin valintojen seurauksena on helpompaa nuorena kuin aikuisiällä. Murrosikään ja nuoruuteen liittyy oleellisesti rajojen kokeileminen, koska nuoret ovat kykenemättömiä kaikessa tunnemyllerryksessään tekemään tulevaisuuden kannalta viisaita ratkaisuja. (Laakkonen 2014,16.)

Nuoret kokeilevat rajoja ja koettelevat vanhempiensa hermoja kokeilemalla erilaisia, kiellettyjäkin asioita. Kokeiluista huolimatta nuori tarvitsee vanhempien tukea, turvaa ja rakkautta aaltoilevaan nuoruuden vaiheeseen. Aikuisten tehtävänä on taata nuorelle turvallinen eläinympäristö vielä nuoruuden ja aikuisuuden rajamailla. Vanhempien tulee kuunnella ja antaa neuvoja nuorelle sekä olla kiinnostuneita nuoren asioista ja kulumisista päivittäin. Aikuisten tehtävä on asettaa nuorelle rajat, joiden kautta nuori oppii, mikä on oikein ja mikä on väärin. Rajojen sisällä nuori voi tehdä itsenäisesti valintoja pilaamatta tulevaisuuttaan. (Laakkonen 2014,16.)

2.2 Sosiaalisten suhteiden merkitys nuoren elämässä

Ystävien seura tekee hyvää. Vahva ystävyysverkosto saa aikaan myönteisiä tunteita sekä mielihyvähormonit virtaamaan. (Tommola 2017.) Sosiaalisilla verkostoilla sekä ystävyysuhteilla on tärkeä merkitys nuoren elämässä. Niiden avulla nuoret pääsevät kokemaan uusia asioita, ihmissuhteita ja tilanteita. Yli 15-vuotiaan nuoren ystävyysuhteilla alkaa olla merkittävä osuus nuoren persoonallisuuden ja identiteetin kasvulle. Nuoren arvomaailma ja käsitys maailmankuvasta muodostuvat osaltaan vietetyn vapaa-ajan pohjalta. Välillä

nuori haluaa viettää aikaa ystävien kanssa ja välillä itsekseen. Yli 15-vuotiailla nuorilla ystävyys-suhteet ovat tiiviimpiä ja pitkäkestoisempia kuin aikaisemmin. Nuori kokee ystävien olevan kaikki kaikessa. Sekä ystävien että kavereiden merkitys ja mielipiteet vaikuttavat arvoihin ja valintojen tekemiseen entistä enemmän. (THL s.a.) Ystävyys-suhteiden kautta nuoret voivat verrata itseään toisiin nuoriin ja hakea heiltä hyväksyntää. Tuntiessaan itsensä hyväksytyksi itsetunto vahvistuu positiivisesti. Vastavuoroisesti ystävyys-suhteen puuttuminen voi vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen alentavalla tavalla. Ystävyys-suhteiden lisäksi seurusteluasiat luovat nuorille uusia ja jännittäviä tilanteita jotka voivat myös tuottaa pettymyksiä. Ihastumisissa nuori mittaa, kelpaako hän sellaisena kuin on. (Hiipakka 2011, 9.)

Nuorten ystävyys-suhteista aletaan usein puhua vasta, kun pinnalle nousee ongelmia. Seura tekee kaltaisekseen ja joukossa tyhmyys tiivistyy. Nuorten kohdalla kyseinen sananlasku käy usein toteen, ja käytökselle on löydettävissä sosiaaliset perusteet. Ihmisen minuus ja identiteetti rakentuvat suhteessa toisiin ihmisiin. On olemassa minä -käsitys ja me -käsitys, joiden lisäksi on käsitys muista ihmisistä. Minuuden perustana ja yksi inhimillisyyden perustarpeista on ryhmään kuuluminen, joka korostuu etenkin nuoruusiässä. Nuoret kokevat suhteet muihin nuoriin tärkeiksi. Esimerkiksi koulussa ja harrastuksissa koetut suhteet ikätovereihin ovat tärkeässä asemassa, ei niinkään suhteet aikuisiin tai opettajiin. Nuoret haluavat kuulua massaan, mikä näkyy esimerkiksi pukeutumisessa. Useimmiten nuoret haluavat samantyylliset asusteet ja puhelimet kuin muillakin nuorilla, etteivät erottuisi joukosta. (Korkiamäki s.a.)

Nuorten ystävyys-suhteista poikineet ongelmat johtuvat usein toisten nuorten houkutuksista pahoille teille. Kuuluakseen ryhmään nuoret pinnaavat koulusta, polttavat tupakkaa, kokeilevat päihteitä ja jäävät pois harjoituksista. Näihin ei-toivottuihin käytöksiin ei välttämättä ole mitään tietynlaista syytä, vaan ryhmäpaineen vuoksi monet nuoret toimivat kyseisellä tavalla. Ryhmien muodostuminen ja siitä poikiva ryhmäpaine ovat selitettävissä sillä, että nuoren tarvitsee kokea yhtenäisyyttä muiden nuorien kanssa ollakseen nuori. (Korkiamäki s.a.)

Nuorten ystävyys-suhteista puhuttaessa tulisi myös ottaa huomioon ystävyys-suhteiden positiiviset vaikutukset. Sanotaan, että nuorta voi aidosti ymmärtää

vain toinen nuori. Nuoret tukevat toisiaan monin tavoin. Tukeminen ilmenee esimerkiksi emotionaalisena tukena, kuuntelemisena ja lohduttamisena, rahan lainaamisena, läksyissä auttamisena, materiaalisena tukena sekä erilaisten tietojen kuten harrastusmahdollisuuksien välittämisenä. Nuoret itse kokevat ystävyysuhteet tärkeiksi ja tavallisiksi sekä painottavat ystävien tärkeyttä omien vanhempiensa ohella. Kun nuori kokee saavansa tukea muilta nuorilta, tuntee hän kuuluvansa joukkoon, jolloin syntyy ryhmään kuulumisen tunne. Nuoren tuntiessaan kuuluvansa ryhmään, alkaa hän vaistomaisesti tarjoamaan tukea muille ryhmäläisilleen, jolloin ystävyysuhteet ovat jo merkityksellisiä niin hyvinvoinnin kuin toimintakyvyn kannalta. (Korkiamäki s.a.)

Ryhmäpaine vaikuttaa ei-toivottuun käytökseen myös myönteisesti kontrolloivana. Nuoret ajattelevat, että hyvä kun kaverit estävät tekemästä tyhmiä asioita. Nuorten väliset ystävyysuhteet sallivat esimerkiksi kritiikin toiselta ystävältä. Nuoret kontrolloivat toisiaan, mikä voidaan nähdä sosiaalisten suhteiden voimavarana sekä haasteena riippuen kontrollin luonteesta. Kontrollia voidaan luoda sekä kiinnipitävällä että ulossulkevalla tavalla. Kiinnipitävä kontrolli pakottaa mukaan esimerkiksi harjoituksiin, silloinkin kun ei huvita. Se vahvistaa ryhmän yhtenäisyyttä. Joukkuelajeissa ryhmäpaine eli kiinnipitävä kontrolli saa väsyneemmänkin harjoittelijan raahautumaan paikalle rankasta koulupäivästä huolimatta. Ulossulkeva kontrolli säätelee, kuka pääsee mukaan ja kuka ei. Se ikään kuin luo rajan yhtenäisyyden ryhmän ja ulkopuolisuuden välille. Ulossulkeva kontrolli aiheuttaa kitkaa ja hierarkiaeroja ryhmän sisällä. Erimielisyydet ja riitatilanteet sekä niistä selviytyminen nuorten keskuudessa tukevat kuitenkin nuorten kasvua ja kehitystä. Ne valmistavat nuorta pärjäämään elämän haasteellisissakin tilanteissa. (Korkiamäki s.a.)

2.3 Koulunkäynti ja opiskelu

Suomessa jokaisella lapsella, joka asuu maassa vakituisesti, on oppivelvollisuus. Oppivelvollisuudella tarkoitetaan perusopetuksen suorittamista, jonka vaatimukset ovat määriteltynä perusopetuslaissa sekä perusopetuksen opetussuunnitelmassa. Oppivelvollisuus alkaa lapsella hänen tullessaan seitsemän vuotiaaksi ja päättyy kun perusopetuksen opetussuunnitelman oppimäärä on suoritettu. Oppivelvollisuus voi päättyä myös 10 vuoden jälkeen sen alkamisesta, mikä tarkoittaa siis sitä, että oppivelvollisuus voi päättyä, vaikkei

peruskoulun oppimäärää olisikaan suoritettu kokonaan. Oppivelvollisuus päättyy sen kalenterivuoden lukukauden lopussa, jolloin nuori täyttää 17 vuotta. (Opetushallitus s.a.)

Koulunkäynnistä ja opiskelusta on muodostunut yhteiskunnassamme yksi askel lapsen aikuiseksi kasvamisen prosessissa, jonka lähes jokainen lapsi suorittaa. Opetushallituksen mukaan 99,7% suomalaisista lapsista suorittaa perusopetuksen, jonka jälkeen suurin osa jatkaa opiskeluaan toisen asteen koulutukseen. Lukio, ammatilliset opinnot ja erilaiset oppisopimus- koulutukset ovat toisen asteen koulutuksia. Nuorena valitut opiskelupaikat ohjaavat erilaisiin työ- ja opiskelupolkuihin, mutta eivät sulje pois mitään muita vaihtoehtoja. Lukiota pidetään yleissivistävänä koulutuksena, joka antaa hyvät valmiudet yliopisto- ja ammattikorkeakoulu opintoihin. Ammatillisesta opetuksesta valmistutaan ammattiin, joten lähtökohdat korkeakouluopintoihin saattavat ovat haastavammat kuin lukiokoulutuksella. Haasteina nähdään esimerkiksi äidinkieli ja kirjoittamistaidot, jotka lukiolaisilla harjaantuvat huomattavasti enemmän kuin ammattikoululaisilla. Ammattikoulusta taas valmistutaan ammattiin, jolloin työnhakumarkkinoilla ollaan etulyöntiasemassa verrattaessa lukio opinnot suorittaneisiin nuoriin. (Savolainen 2010, 11.)

Nuoren elämä on haastavaa aikaa, sillä hän kokee monenlaisia muutoksia niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Ulkopuoliset asiat kuten koulu ja harrastukset muuttuvat haastavammiksi, kun ikää tulee lisää. Useimmiten koulunkäynnin vaativuus sekä harjoitusmäärät lisääntyvät huomattavasti toisen asteen opiskeluiden alkaessa. Nuori ei välttämättä omaa keinoja käsitellä kaikkia muutoksia, joten muutokset voivat ilmetä esimerkiksi koulussa ongelmallisella käyttäytymisellä tai koulun- tai harrastusten laiminlyömisellä. Nuoren persoona on altis muovautumiselle, sillä hän on vasta saapumassa aikuisuuden porteille ja elää elämänvaihetta, joka muovaa paljon tulevaisuutta. Vaikka nuoret ovat erehtyväisiä ja virheiden tekeminen täytyy sallia, ei nuorta pidä jättää huomioimatta eikä niitä virheitä, jotka voivat vaikuttaa merkittävästi tulevaisuuteen. Nuoren koulunkäynnin vaikeudet ja häiriökäyttäytyminen voivat olla vain rajojen kokeilua, turhautumisen purkamista tai merkki liian suuresta kokonaiskuormituksesta. Toisaalta ne voivat olla merkki myös jostain vakavammasta. (Savolainen 2010, 9-10.)

2.4 Koulunkäynti ja urheilu

Koulunkäynti tuottaa nuorelle henkistä kuormitusta, ja urheilu tuottaa henkisen kuormituksen lisäksi myös fyysistä kuormitusta, jolloin nuoren urheilijan kokonaiskuormitus voi helposti kasvaa liian suureksi. Vastuu nuoren urheilijan jaksamisesta ja kasvusta on jokaisella nuoren elämässä olevalla toimijalla kuten vanhemmilla, valmentajilla ja opettajilla. On tärkeää, että kommunikaatio toimii eri toimijoiden välillä, jotta nuorta voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla. (Manninen 2014, 9-10.)

Huipputason urheilu on vaativaa ja raskasta työtä. Nuoruuden kova harjoittelu ja suuret harjoitusmäärät kuormittavat elimistöä ja vaativat aikaa palautumiseen siinä missä huipputason urheilijakin. Kokonaiskuormitus tulisi pitää siedettävien rajojen sisällä, jotta menestyminen on mahdollista niin urheilussa kuin opinnoissa. Opiskelu tuottaa nuorelle henkistä kuormitusta, etenkin jos nuori on yhtä kunnianhimoinen opintojensa suhteen kuin urheilussa. Urheilun parissa sekä opinnoissa pyrittäessä täydellisyyteen nuoren kokonaiskuormitus kasvaa väistämättäkin jossain vaiheessa liian suureksi. Urheilusuoritukset ja koulunkäynti voivat kärsiä liian suuren kuormituksen vuoksi. Urheilusta ei saada irti parasta mahdollista tulosta, ja koulussa joudutaan tyytymään ala-arvoisiin arvosanoihin. Runsas kuormitus voi juontaa juurensa osittain ajan puutteesta tai puutteellisesta ajankäytön suunnittelusta. Nuoret urheilijat harjoittelevat usein enemmän kuin kerran päivässä. Koulupäivien lisäksi olisi suoritettava kotitehtävät sekä vietettävä aikaa ystävien ja perheen kanssa puhumattaakaan seurustelusuhteesta. (Gröhn & Riihivuori 2008, 26-30.)

Omaakohtaisien kokemusiemme perusteella harjoituksia harvoin jätettiin väliin koulutehtävien vuoksi. Jos niin tehtiin, harjoitusten väliin jättäminen harmitti. Arki-illat vietettiin harjoituksissa, ja akatemian alkaessa arki-aamuisin treenattiin kolme päivänä viikossa. Viikonloput kuluivat pelireissuilla, joten aikaa koulusta sekä harjoituksista palautumiseen, saati yleiseen vapaa-aikaan jäi jäljelle jälkeinpäin ajateltuna luvattoman vähän. Huolimatta suurista harjoitusmääristä emme kokeneet, ettei aikaa olisi ollut riittävästi muuhunkin kuin harrastukseen ja koulunkäyntiin.

2.5 Oppimisvaikeudet

Oppimisvaikeudet kuten luki- ja tarkkaavaisuushäiriöt, hahmottamisongelmat, matemaattiset vaikeudet ja kielen kehityksen vaikeudet tulevat useimmiten esiin jo nuorena. Niihin on mahdollista puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Nuoret, jotka omaavat oppimisvaikeuksia, saattavat poiketa massasta ja joutua suuremman sosiaalisen paineen alle. Murrosikäinen nuori haluaa kuulua massaan, jolloin pienikin poikkeavuus saattaa tuottaa suuren kolauksen nuoren elämään. Oppimisvaikeuksia omaavat nuoret saattavat esimerkiksi joutua helpommin kiusaamisen kohteeksi tai ulkopuolisiksi kuin muut koulutoverinsa. (Savolainen 2010, 33-34.)

Lapsilla ja nuorilla saattaa olla hyvin erilaisia haasteita koulunkäynnin kanssa. Usein vanhemmat eivät edes osaa aavistaa mahdollisia ongelmia, sillä nuorten käytös saattaa muuttua oleellisesti erilaisissa ympäristöissä. Mannerheimin lastensuojeluliiton mukaan erilaisilla koulunkäyntivaikeuksilla saattaa olla pitkäkantoisia seurauksia myöhemmin elämässä. Ongelmia, joita koulussa esiintyy, ovat esimerkiksi haluttomuus opiskella, sosiaaliset tilanteet sekä paineet, oppimisvaikeudet, käytöshäiriöt ja poissaolot. Varsinkin yläkouluikäisillä lapsilla saattaa ilmetä erilaisia koulunkäyntivaikeuksia. Opiskelu muuttuu haastavammaksi sekä murrosiän tuomat muutokset saattavat ahdistaa nuorta. Koulun ja kodin yhteistyö on tärkeässä roolissa ongelmiin puututtaessa. (MLL 2017.)

3 NUORI URHEILIJÄ

Liikuntaa voidaan kuvailla tarkoitukselliseksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jonka päämääränä voivat esimerkiksi olla ilo ja nautinto, kunnon kohottaminen tai terveyden edistäminen. Liikunta pitää sisällään urheilun, fyysiseltä rasitukseltaan ja motiiveiltaan moninaisen liikuntaharrastuksen sekä arkiliikunnan. Monet ihmiset harrastavat terveyttä edistävää liikuntaa, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen sekä parantaminen. Terveyttä edistävää liikuntaa voi olla esimerkiksi viikoittaiset sauvakävelylenkit ja hyötyliikunta. Kuntoliikunta eroaa arkiliikunnasta siten, että tavoitteet ovat usein korkeammalla kuin arkiliikukujalla. Kuntoliikunnassa tavoitteena voi olla vaikkapa kunnon ylläpitäminen tai sen parantaminen. Liikunnan ja urheilun rajapinta on häilyvä, mutta ne voidaan kuitenkin erottaa toisistaan. (Tarvonen & Finni s.a.)

Vuonna 2017 julkaistussa Turun yliopiston sydäntutkimuskeskuksen koordinoimassa LASERI - Lasten Sepelvaltimotaudin Riskitekijät -tutkimuksessa liikuntaa on mitattu useilla eri kysymyksillä. Tutkimuksessa on hyödynnetty suomalaisen pitkäikäisyyden tutkimuksen aineistoja, jossa samoja henkilöitä on seurattu 1980-luvulta alkaen. Liikuntakysymyksiä on kartoitettu vapaa-ajan liikunnalla sekä urheiluseurojen ja kilpailujen tasolla. Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat 12–15-vuotiaat nuoret. Lisäksi tutkimuksessa on kysytty peruskoulun päättötodistuksen keskiarvoa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että nuoruusiän liikunnalla on kauaskantoisia seurauksia. Lapsena ja nuorena aktiivisen liikunnan on todettu olevan yhteydessä parempaan koulumenestykseen ja vaikuttavan myös peruskoulun jälkeisiin opintoihin. Lainausta tutkijalta Jaana Karilta: ”Voisiko nuoren liikuntamahdollisuuksia tukemalla vaikuttaa nuoren tulevaisuuteen koulutusurienkin näkökulmasta. Taloustieteellisestä näkökulmasta kyse on siitä, että nuoruusiän liikuntaan panostaminen näyttäisi olevan investointi, joka näkyy paitsi terveydessä, myös koulumenestyksessä, koulutusurien pituudessa sekä työuralla.” (Liiku s.a.)

UKK-instituutti on valmistanut kuvan lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoiden antaman suosituksen perusteella. Suositus on suunnattu 7–18-vuotiaille kouluikäisille. Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua 1–2 tuntia päivässä ja yli 2 tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää. (UKK-instituutti 2018.)

Kuva 1. Liikuntasuositus



Maajoukkuetelinevoimistelija ja yhdeksänkertainen renkaiden Suomen mestari Markku pohtii omilla internet-sivuillaan huippu-urheilun ja tavallisen urheilun sekä liikunnan eroja, sillä raja ei ole selkeä. Hän uskoo, että jatkuva äärirajoilla harjoittelu on osa huippu-urheilua. Urheilijoiden harjoittelu on suunnitelmallista päivittäin, viikoittain ja ympäri vuoden, kun taas liikuntaa harrastessa on mahdollisuus harjoitella oman mielen mukaan. Huippu-urheilijaksi tulemiseksi vaikuttaa myös halu eli motivaatio. Sen tulee olla suuri ja tavoitteen kirkkaana mielessä, jotta urheilija jaksaa jatkuvasti puskea itseään eteenpäin. (Vahtila 2016.)

3.1 Urheiluharjoittelu

Nuoren urheilijan arki täyttyy pitkälti koulupäivistä sekä harjoituksista. Pelkästään fyysisen harjoittelun suunnittelussa ja toteutuksessa pitää miettiä useita asioita kuten riittävää levonsaantia ja palautumista. Harjoitteluun liittyvät haasteet eivät välttämättä niinkään liity itse harjoitteluun, vaan muihin harjoittelua tukeviin asioihin. Nuoret eivät usein ymmärrä riittävän levon sekä monipuolisen ravinnon merkitystä kehittymisen ja palautumisen kannalta. Valitettavasti näihin asioihin kiinnitetään usein riittävästi huomiota vasta aikuisiällä. (Tarvonen & Finni s.a.)

Odotukset nuoria urheilijoita kohtaan ovat toisinaan kohtuuttoman korkealla. Nuorten pitäisi suoriutua tehtävistään hyvin, käydä tunnollisesti päivittäin koulussa sekä harjoituksissa ja näiden ohella viettää vapaa-aikaa mahdollisesti muidenkin ystävien ja ikäkavereiden kanssa. Harjoitusmäärät kasvavat toiselle asteelle ja urheiluakatemiaan mentäessä runsaasti. Viikoittaisen harjoittelumäärän tulisi olla yli 20 tuntia, jotta kehittyminen huippu-urheilijaksi olisi mahdollista. Kahdenkymmenen tunnin harjoittelumäärä on kuitenkin lajista riippuvainen ja sisältää esimerkiksi palauttavia harjoitteita kuten kehonhuoltoa. Toiselle asteelle mentäessä harjoitusmäärien lisääntymisen lisäksi koulumatkat yleensä pidentyvät, koulutuntien sekä kotitehtävien määrä lisääntyvät. Näiden tekijöiden vuoksi nuorten on opittava rytmittämään ja suunnittelemaan päiviensä kulkua. Päivien rytmityksessä olisi tärkeää huomioida myös aikaa kii-

reettömyydelle sekä riittävästi aikaa harjoituksiin valmistautumiselle ja palautumiselle. (Tarvonen & Finni s.a.) Päivien suunnittelu ei koske ainoastaan harjoituksia vaan harjoitusten ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa, joka liittyy kuitenkin olennaisesti harjoitteluun. Ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa ovat esimerkiksi ruokailu ja lepo. Nuorten on tiedostettava, milloin pitää syödä ja mitä pitää syödä. Nuorten tulisi ottaa huomioon levon merkitys esimerkiksi harjoitusten jälkeen ja ennen kilpailuja. Hyvin toteutetun ulkopuolella tapahtuvan toiminnan avulla voidaan lisätä harjoittelun laadukkuutta ja mielekkyyttä sekä edesauttaa motivaation säilymistä. (Sinkkonen 2017, 16.)

Urheilijoiden harjoitteluajanjaksot ja -tavat vaihtelevat eri lajien välillä. Harjoituskaudet ja -menetelmät ajoittuvat kunkin lajin kilpailukauden ajankohdan mukaan. Lajivalinta määrittelee, minkälaista harjoittelua urheilija tarvitsee. Jos urheilija päättää panostaa tiettyyn lajiin ja sen lajinomaiseen harjoitteluun jo nuorena, nuoren motivaatio ja innostus saattavat laantua jo aikaisessa vaiheessa. Yhdenlaisen lajinomaisen harjoittelun tuotoksena motorinen kehitys ei ole samanlaista kuin useaa lajia samaan aikaan harrastaneilla. Myös fyysiset ominaisuudet ovat suppeampia yhtä lajia harrastaneilla. Aikuiset ja valmentajat painostavat nuoria turhan varhain valitsemaan itselleen päälajin, vaikka yhden lajin harrastamisesta on saatavilla päinvastainen tulos, mitä valinnalta odotetaan. Jokainen urheilija on kuitenkin oma yksilö, joka kehittyy omalla tavalla omaan tahtiinsa. (Valmennustaito 2012.)

Nuorten harjoittelua suunniteltaessa on hyvä huomioida murrosiän tuomat haasteet ja mahdollisuudet. Murrosiän kasvu- ja kehitys näyttäytyy nuoren kehossa sekä kyvyssä liikkua. Murrosikäisen nuoren harjoittelussa on otettava huomioon kehityskaudet, jotka näyttäytyvät nuoren fyysisessä toiminnassa. Kasvupyrähdykset voivat tuottaa vaikeuksia oman kehon hallinnassa, jolloin liikkuminen voi olla hankalaa ja kömpelöä. Lisäksi oman kehon hallinnan haasteet lisäävät vamma-alttiuden riskejä huomattavasti. Murrosiässä luiden pituuskasvu on kiivasta ja lihasmassan kasvu voimakasta. Hermoston kehittyminen tapahtuu ennen murrosiän kasvuvaihetta, jolloin harjoittelussa tulisi keskittyä toistoihin. Lihaksiston kasvaminen on mahdollista vasta kasvupyrähdyksen jälkeen. Murrosiän jälkeen kasvuhormonin erityis lisääntyy, minkä

myötä lihaksiston kasvu on voimakasta. Voidaan ajatella, että kuntosaliharjoittelu tulisi aloittaa vasta murrosiän loppupuolella, jolloin lihassolujen kasvu on voimakkainta tai edes mahdollista. Luusto ja lihakset kaipaavat monipuolista liikuntaa vahvistuakseen, ja nivelet kaipaavat liikkuvuusharjoittelua notkistumisen ja liikehallinnan ylläpitämiseen ja parantamiseen. (Hakkarainen 2004.)

Etenkin lasten ja nuorten kehityksessä puhutaan herkkyykskausista, joilla tarkoitetaan ajanjaksoja, jolloin kukin ominaisuus kehittyy ja vakiintuu kaikkein helpommin. Nuorten keskuudessa herkkyykskausi voidaan ajatella ajanjaksona, jolloin nuorelle on ominaisinta harjoittaa joitain ominaisuuksia. Ennen herkkyykskautta ominaisuuksia harjoitetaan valmistavilla harjoituksilla, jotka esimerkiksi kehittävät motoriikkaa, lihaskuntoa ja hermostoa. Suurin osa ihmisen fyysisten ominaisuuksien herkkyykskausista tapahtuu ennen toisen asteen opintojen aloittamisen ikää, jolloin motoriset perustaidot, aerobinen peruskestävyys, liikkuvuus ja notkeus sekä nopeusvoima ovat saavuttaneet huippunsa. Nopeuskestävyys parantuu 17-ikävuoden tienoilla, sillä murrosiän jälkeen elimistö on kehittynyt sietämään ja poistamaan maitohappoja. Nopeuskestävyyden lisäksi lihasvoiman herkkyykskausi sijoittuu murrosiän jälkeiselle ajalle, jolloin hermosto on kehittynyt lihassolujen käskyttämiseen ja lihassolujen poikkipinta-ala on kehittynyt. Herkkyykskauden loppuminen ei tarkoita sitä, ettei fyysistä ominaisuutta voi kehittää edelleen harjoittelemalla. Harjoittelun teho ei välttämättä ole yhtä tuottavaa kuin herkkyykskauden aikana, mutta kehitystä tapahtuu. Toisen asteen opintojen aikana nuorten ollessa 16–18-vuotiaita fyysisten ominaisuuksien herkkyykskaudet ovat joko menneet tai ovat meneillään. Harjoittelu muuttuu näihin aikoihin huomattavasti vaativammaksi ja haastavammaksi. Harjoitusmäärät lisääntyvät ajallisesti sekä tehokkuudeltaan intensiivisemmiksi. Lihakset sekä hermosto tarvitsevat lukemattomia määriä toistoja. Ohjatut lajiharjoitukset eivät välttämättä riitä, vaan lajiharjoitusten ohelle pitäisi pystyä yhdistämään vapaata liikuntaa kuten lenkkeilyä, kuntosaliharjoittelua sekä kehonhuoltoa. Harjoittelun lisäksi nuoren tulisi käydä koulussa ja tehdä kotitehtävät, viettää aikaa ystävien ja perheen parissa sekä ennen kaikkea levätä. (Hakkarainen 2004.)

3.2 Lahjakkuus ja motivaatio

Lahjakkuus on aihe, joka kiehtoo ihmisiä. Lahjakkuutta voidaan lajitella monilla eri tavoin. Empatia- ja sosiaalisia taitoja kuvataan interpersoonallisena lahjakkuutena, kun taas itsetuntemusta ja hahmotuskyvyn lahjakkuutta kuvataan visuospatiaalisena lahjakkuutena. Interpersoonallisella lahjakkuudella tarkoitetaan kykyä ymmärtää muita ihmisiä sekä ihmisten välisiä suhteita. Visuospatiaalisesti lahjakkaat ihmiset ovat usein taitavia esimerkiksi kaavojen muokkaamisessa tai suunnistamisessa. Lahjakkuudessa onkin kyse kyvystä hahmottaa itsensä ja ympäristön välisiä etäisyyksiä sekä muotoja. Luokitusjärjestelmää voidaan tarkentaa vielä kielelliseksi, liikunnalliseksi, matemaattiseksi ja musikaaliseksi lahjakkuudeksi, jotka ovat arkikielessä käytetympiä ilmiäsuja lahjakkuudesta puhuttaessa. (Karpio 2006.)

Lahjakkuus on sekä perittyä että hankittua. On tärkeä muistaa ja ymmärtää, että urheilussa menestyminen ei tarkoita suoraan lahjakkuutta, vaan menestymiseen tarvitaan paljon harjoittelua. Harjoittelun lisäksi menestymisen taustalla ovat muut ulkopuoliset tekijät kuten ympäristö ja tukiverkostot. Näiden tekijöiden avulla lahjakkuutta voidaan korostaa ja saada haluttu tulos paremmin esille. Lahjakkuutta on vaikea määritellä tarkkaan, mutta tutkimusten avulla sitä voidaan ymmärtää. Olisi tärkeää pystyä erottamaan lahjakkuus harjoittelun tuloksista, jotta lahjakkuutta pystytään tunnistamaan ja tukemaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Nuori Suomi 2009, 23.)

"Lahjakkuus on lahjakkuutta. Moraali, motivaatio, temperamentti ja persoonallisuus ovat tärkeitä urheilijan kehityksen kannalta. Ne ovat kuitenkin lahjakkuuden kehystekijöitä ja katalysaattoreita, joita ei pidä samaiseksia käsitteeseen "lahjakkuus"." (Nuori Suomi 2009, 8.)

Nuoren ollessa sisäisesti motivoitunut liikuntaa kohtaan, hän on todennäköisesti aloittanut liikkumisen omasta halustaan eikä esimerkiksi vanhempien tahdosta. Sisäisen motivaation omaava urheilija ei liiku ainoastaan saadakseen unelmavartalon, vaan liikunnasta nauttiminen on oleellinen osa liikku-

mista. Ulkopuolisia motivaation lähteitä ovat esimerkiksi rankaiseminen, palkitseminen ja painostus. Ulkopuoliseksi tekijäksi voidaan kuvata vaikkapa nuoren urheilijan vanhemmat tai ystävät, joita urheileva nuori haluaa miellyttää urheilullaan. Sosiaaliset suhteet kuuluvat ulkopuoliseen motivaatioon eli motivaatioon, joka on ympäristöstä riippuvainen. Motivaatio liikuntaa kohtaan muuttuu elämän eri vaiheissa. Aikuiset liikkuvat pysyäkseen hyvässä kunnossa ja jaksakseen arjen pyörteissä. Nuoruudessa motivaatio liikuntaan on täysin erilainen kuin aikuisilla. Nuorilla liikunnan aloittamisessa ja lopettamisessa sosiaalisella motivaatiolla on suuri merkitys. Ystäviltä saatu tuki ja kannustus sekä vastavuoroisesti saatu negatiivinen palaute vaikuttavat nuoren liikuntamotivaatioon merkittävästi. Liikunta on monille nuorille sosiaalinen tapahtuma, jossa vietetään aika ystävien kanssa. Ryhmässä liikkuminen saa nuoren tuntemaan, että hän kuuluu ryhmään, mikä taas kasvattaa liikunnan intoa entisestään. Varsinkin murrosikäisillä nuorilla on nähtävissä valitettavan usein tilanne, jossa ystävät lopettavat liikunnan. On hyvin mahdollista, että nuorikin lopettaa, ellei kyseessä ole sisäinen motivaatio, jonka vuoksi nuori on alun perin liikuntaharrastuksen aloittanut. (Sarkaranta & Tolonen 2016,11-13.)

Nuorten urheilijoiden kohdalla vanhemmat ja valmentajat saattavat tulla haasteiksi. Jos vanhemmat alkavat painostamaan omaa urheilevaa lastaan ja vaatia suuria harjoitusmääriä taikka jatkuvaa hyvää menestystä, voivat urheilijan motivaatio ja intohimo alkaa hiipua. Kannustamisen muuttuessa painostamiseksi nuoren oma halu helposti katoaa ja urheilu tuntuu pakonomaiselta. Vanhempien on tunnistettava oma roolinsa kannustimina, kustantajina ja mahdollisesti kuljettajina. Vanhempien olisi hyvä opettaa lapsiaan käsittelemään palautetta, pettymyksiä ja epäonnistumisia. Hyvä henkinen kantti auttaa kilpailutilanteissa sekä auttaa jaksamaan vaikeinkin hetkinä. Valmentajilla on omat haasteensa. Heidän on osattava käsitellä nuoria henkisesti oikealla tavalla. Heidän pitää ohjata, kannustaa ja opettaa urheilijoita tekemään oman parhaansa. Valmentajien pitää oppia tunnistamaan omien urheilijoidensa voimavarat. Hyvä valmentaja osaa antaa hankalankin palautteen lannistamatta urheilijaa. Oikeanlaisella palautteella pystytään epäonnistuminen muuntamaan lisämotivaatioksi ja uudeksi innoksi sekä onnistumisen himoksi. (Wuolio Medita 2015.)

3.3 Ravitsemus

Urheilijat harjoittelevat kovaa ja raskas harjoittelu kuormittaa elimistöä, mikä lisää ravinnon saannin tarvetta. Nuoren urheilijan ravinto on tärkeässä roolissa hänen kehityksensä kannalta. Ravinnon tulee olla riittävän monipuolista ja sitä on saatava riittävästi, jotta urheilijalla on energiaa harjoitella ja kilpailla riittävän kovaa. Oikeanlainen ravitseminen auttaa urheilijaa palautumaan sekä vähentää sairastelun, ylikunnon sekä vammojen syntymisen riskejä. Ruokailuun tulisi kiinnittää yhtä paljon huomiota kuin harjoitteluun, lepoon sekä lihashuoltoon. Fyysinen kehitys tapahtuu harjoittelun, levon sekä ravinnon yhteisvaikutuksesta, mikä tarkoittaa arkikielessä arjessa tapahtuvaa puurtamista, sitä tukevaa lepoa sekä oikein koottua arkiruokaa esim. kouluruoka. (Ilander & Käkönen 2012, 2-30.) Valmentajan ja urheilijan olisi hyvä yhteistyössä suunnitella järkeviä ravintosisältöjä ja keskustella ruokailutottumuksista, sillä usein nuoret urheilijat eivät ymmärrä ravinnon merkitystä. (Hiilloskorpi s.a.)

Urheilijan ravitsemusoppaan mukaan ruokavaliota koottaessa on tiettyjä periaatteita, jotka ovat yhteisiä kaikille urheilijoille. Riittävyys, laatu, rytmitys, monipuolisuus ja kohtuus ovat järkevän syömisen periaatteet. On otettava huomioon kuitenkin urheilijoiden yksilölliset erot sekä eri lajien asettamat vaatimukset ruokavaliolle. Jo maalaisjärjellä ajateltuna, voidaan todeta, ettei esimerkiksi kestävyysjuoksijan ja painonnostajan ruokavalion tarvitse koostua samoista ravintotekijöistä. (Ilander & Käkönen 2012, 2-30.) Ruokailuissa on tärkeä muistaa säännöllisyys, kun suunnitellaan ravintoa ja ruokailurytmiä. Urheilevan nuoren olisi hyvä syödä säännöllisesti muutaman tunnin välein. Jotta pääruoat kerkeävät sulamaan vatsassa, kannattaa tankkaus tehdä muutamia tunteja ennen harjoitusta. Tavallisena arkipäivänä aterioiden olisi hyvä muodostua aamupalasta, lounaasta ja päivällisestä. Lisäksi aterioiden rinnalla olisi hyvä nauttia kahdesta kolmeen välipalaa. Kehon tottuessa säännölliseen ruokailurytmiin, ei näläntunne pääse yllättämään kesken päivän, vaan keho saa energiaa tasasin väliajoin, mikä pitää mielen virkeänä sekä aineenvaihdunnan käynnissä. (Hiilloskorpi s.a.)

Hyvä aamupala koostuu normaaleista raaka-aineista kuten marjat, jogurtti, puuro, maito, täysjyväleipä, kananmuna, leikkeleet jne. Lounaalla on hyvä syödä salaattia tai kasviksia, hiilihydraatteja (peruna, riisi ym.) sekä proteiineja

(liha, kala ja kana) niin, että jokainen osa-alue kattaisi kolmasosan annoksesta. Maito on hyvä ruokajuoma, sillä se sisältää proteiinia ja kalsiumia. Kouluissa tarjotaan kaikille oppilaille päivittäin maksuton, monipuolinen ja täysipainoinen ateria. Kouluruokailu edistää oppilaiden hyvinvointia sekä opiskelukykä koulupäivän aikana. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan tekemän kouluruokailusuosituksen mukaan kouluaterian tulee kattaa kolmasosa päivän ravinnontarpeesta. Lisäksi opetushallitus sekä kansanterveyslaitos suosittelevat, ettei kouluissa myytäisi makeisia eikä virvoitusjuomia. Terveellisiä välipaloja kohtaan on myös esitetty kriteerit kouluruokailu-suosituksessa. Päivän toinen pääruoka eli päivällinen syödään ennen tai jälkeen harjoitusten, riippuen treenin alkamisajasta. Päivällinen tulisi muodostaa samalla kaavalla kuin lounas; kasviksista, hiilihydraatteja sekä proteiinia. Välipaloina kannattaa suosia hedelmiä, rahkoja, raejuustoa, leipää, puuroa ja viilejä. Välipalojen avulla energiatasot pysyvät ylhäällä, ja keho on valmis harjoitteluun. Iltapala olisi hyvä nauttia samalla kaavalla kuin välipala. (Hiilloskorpi s.a.)

Välillä on hyvä myös syödä kovia rasvoja, sillä keho tarvitse myös niitä toimia-akseen kunnolla. Nuoren urheilijan ravinnon tarve vaihtelee keskimäärin 2000–4000 kcal välillä. Syödyn ravinnon lisäksi on muistettava riittävä nesteytys. Ennen harjoitusta päivän aikana olisi hyvä nauttia noin 2 litraa nestettä ja harjoituksen aikana 1–1,5 litraa yhtä tuntia kohden. Ravinnon ja nesteen tarpeeseen vaikuttaa muun muassa se, kuinka kova harjoitusjakso on käynnissä. Kilpailu- ja pelipäivinä mahdollinen matkustaminen, jännitystilat ja adrenaliinitason nousu saattavat vaikuttaa ruokailutottumuksiin. On tärkeä muistaa, että ravinnosta puhuttaessa jokainen urheilija on yksilö ja jokaisen ihmisen keho toimii omalla tavallaan. Ravitsemussuosituksista huolimatta ne ruokailutottumukset, jotka sopivat yhdelle eivät välttämättä käy toiselle. (Hiilloskorpi. s.a.)

Ruokavaliota suunniteltaessa on otettava huomioon, kuinka raskasta fyysinen kuormitus on harjoituksen ja päivän aikana. Mitä kovempaa kuormitusta harjoittelussa otetaan vastaan, sitä enemmän lihakset ja keho tarvitsevat ravintoa. Lajeissa joissa kilpaillaan painoluokissa (paini, nyrkkeily, painonnosto yms.), ravinnosta tulee vielä merkityksellisempää. Kun urheilija joutuu pudottamaan painoa tarvittavaan kisakuntoon, on todella tärkeä tietää mitä, missä määrin ja milloin pitää syödä, ettei harjoitusten hyöty katoa samalla kun painoa pudotetaan. (Hämäläinen s.a.)

Ruokavaliot muuttaessa tehdään usein virheitä, jotka pystyttäisiin oikealla tiedotaidolla välttämään. Usein urheilijat syövät liian vähä hiilihydraatteja ja liian pieniä määriä, joten proteiinien saanti on epätasaista. (Lindblad 2016).

Haasteita ravintoon liittyen on monia. Monesti silkka ymmärrys ravinnon merkityksestä ja hyvän ravinnon hyödyistä on vajavaista varsinkin nuorilla urheilijoilla. Vaikka monet urheilijat ovat saattaneet saada neuvoja ja luentoja ravintoon liittyen, he eivät osaa tai halua noudattaa saamiaan oppeja. Hyvän ja oikeaoppisen ravinto-ohjelman noudattaminen vie myös hieman enemmän aikaa ja vaatii panostusta. Aamuisin tulisi jaksaa tehdä kunnon aamupala ja välipalat päivittäin. Lämmintä ruokaa voi tehdä isomman annoksen kerralla. Siitä riittää muutamaksi päiväksi. Ruokailutottumukset lähtevät yleensä kotoa, missä suurin osa toisen asteen opiskelijoista vielä asuu. Vanhemmat pitävät huolta jääkaapin sisällöstä, mutta vanhemmat sekä nuori yhdessä ovat vastuussa laadukkaasta ja monipuolisesta ravinnosta. (Lindblad 2016).

Suomessa on helposti saatavilla olevia terveellisiä elintarvikkeita kohtuullisin hinnoin. Kuitenkin taloudellisia haasteita voi ilmetä, jos ruokakunnassa on monta henkilöä, jotka tarvitsevat paljon ravintoa päivittäin, etenkin jos otetaan mukaan erityisruokavalioiden vaatimat kalliimmat elintarvikkeet ja raaka-aineet. Monissa ravinto-oppaissa, ohjelmissa ja treenimedioissa kuten Tikis -internet sivuilla on todettu, ettei terveellinen ruokavalio ole sen kalliimpaa kuin epäterveellisemmät ruoka-aineet, kun ostoskorin sisältöön jaksetaan kiinnittää huomiota. (Karjula s.a.) Tosiasia on kuitenkin, että cola-virvoitusjuomien litrahinta on alhaisempi kuin esimerkiksi maidon litrahinta, mikä tuntuu hullulta hyvinvointia ja terveyttä ajatellen. Vuoden 2014 Tiede-lehden artikkelissa sanotaan kuluttajakyselyiden kertovan, että terveellisesti syövät käyttävät enemmän rahaa ruokaan kuin epäterveellisemmin syövät. Ravitsemustutkimukset taas ovat osoittaneet, että keski- ja suurituloiset syövät terveellisemmin kuin pienituloiset. (Tiede 2014.)

Yksi ravitsemuksen tärkeimmistä tehtävistä on palauttaa kehoa rasituksesta. Keho tarvitsee aikaa ja ravintoa palautuakseen. Aika, jonka urheilijan keho tarvitsee palautuakseen, riippuu rasituksen tasosta. Pääsääntöisesti kehon palautuminen normaalitilaan kestää muutamasta tunnista muutamaa päivää.

Jotta palautuminen starttaa, on tärkeä syödä vähintään hiilihydraattia ja proteiinia sisältävä välipala 0–30 minuuttia harjoituksen päätyttyä. Palautusjuomat ovat hyviä keinoja saada nopeasti harjoituksen jälkeen hiilihydraatteja, mutta palautusjuomia kannattaa juoda vain tarvittaessa niiden runsaan sokeripitoisuuden ja teollisen ravinnon vuoksi. Kun harjoitellaan yli 1,5 tunnin kestoisia kovatehoisia harjoituksia, on niiden jälkeen hyvä käyttää esimerkiksi palautusjuomia. Myös riittävällä välipalalla voidaan korvata haluttaessa palautusjuomien tarve. Kuitenkaan pelkillä palautusjuomilla ja välipaloilla ei täytetä kehon hiilihydraattivajetta harjoituksen jälkeen, vaan olisi tärkeää syödä lämmintä ruokaa, jotta lihasten palautuminen olisi optimaalista. (Terve urheilija s.a.)

3.4 Uni

Unella on suuri merkitys jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Uni on aivojen aikaa, jolloin aivot puhdistuvat, lepäävät ja remontoivat itseään. Unen aikana koko elimistö elpyy ja lepää. Uni on välttämätöntä aivojen huolto- ja elpymisai- kaa ihmiselle eikä siitä voi tinkiä loputtomiin. Aivosolujen ympärillä ja välissä on nestettä, johon kertyy kuona-aineita hereillä olon aikana. Unen aikana aivojen nestekierto tehostuu ja välitila suurenee. Aivot siis huuhtelevat itseään ja poistavat haitallisia aineita. (Koivula 2015, 12-13.)

Unilääketieteeseen erikoistuneen Outi Saarenpää-Heikkilän mukaan suurin osa murrosikäisistä nukkuu liian vähän. Liian vähäinen unensaanti juontaa juurensa yksinkertaisesti siitä, että nukkumaan mennään liian myöhään. Myöhästynyt nukkumaanmeno-aika on osittain selitettävissä murrosikäisen hormoneilla, jotka siirtävät nukahtamisajankohtaa myöhemmäksi. Nuoren kehitys ei ole vielä niin pitkällä, että hän pystyisi itse arvioimaan liian vähäisen unen seurauksia. Aikuisten tehtävänä on huolehtia, että nuoret menisivät nukkumaan riittävän ajoissa ja unensaanti olisi riittävää. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Nuorten elintavat -tutkimuksessa ilmenee, että kaikilla kouluasteilla joka kolmas kertoo nukkuvansa alle kahdeksan tuntia yössä. (Aivoliitto 2015,2.) Nuori tarvitsee unta keskimääräisesti 8–10 tuntia yössä. Kehon ja aivojen ollessa kovan kuormituksen alla harjoittelun ja opiskelun takia, unen tarve lisääntyy. Unen määrällä on vaikutuksia mielialaan, jaksamiseen, fyysiseen kehitykseen sekä aivojen- ja hermoston kehitykseen. (TEKO s.a.)

Uni on tärkeässä roolissa nuoren urheilijan kehityksen kannalta. Jotta urheilijasta saadaan ulosmitattua paras mahdollinen tulos sekä harjoittelusta paras mahdollinen hyöty, on urheilijan elämänhallinnan jokaisen osa-alueen oltava kunnossa (harjoittelu, ravinto ja lepo). Nuori urheilija harjoittelee usein hyvin ja tunnollisesti, mutta riittävässä levossa ja oikeanlaisessa ravinnossa on puutteita. Monesti nuoret urheilijat eivät ymmärrä unen ja levon merkitystä kehityksen kannalta. Harjoiteltaessa keho saa erilaisia ärsykeitä, jotka väsyttävät lihaksia ja hermostoa sekä rikkovat lihaskudoksia. Harjoitusten kovatehoinen intensiteetti, määrät ja vaativuus rasittavat kehoa. Syvässä unessa nuoren testosteronin ja kasvuhormonin tuotto on korkeimmillaan. Siksi urheilevan nuoren olisikin tärkeä saada säännöllisesti riittävästi unta, sillä nämä hormonit tukevat lihaksiston kehitystä ja palaumista. (TEKO s.a.)

Univaikeudet johtuvat useasti urheilijoilla kovan harjoituksen ajankohtaan. Jos harjoitukset, jossa urheilija saa kovan fyysisen kuormituksen, ajoittuu liian lähelle nukkumaan menoa, niin keho käy vielä ylikierroksilla, ja nukahtaminen vaikeutuu. Nuorten urheilijoiden olisi hyvä myös tehdä erilaisia rentoutumisharjoituksia, joilla säädellään niin fyysistä kuin psyykkistä stressiä. Rentoutumisharjoitukset nopeuttavat myös palautumista. (TEKO s.a.)

Tämän ohella opiskelu muuttuu samalla haastavammaksi ja vaativammaksi, jonka eteen joutuu työskentelemään aikaisempaa enemmän. Myös muut stressitekijät (sosiaaliset paineet) lisääntyvät murrosiän jyllätessä. Tästä johtuen nuoren keho ja mieli väsyvät helposti, mikä altistaa erilaisille vammoille ja mahdollisesti ylikuormitus tilaan. (TEKO s.a.)

Urheilijan on hyvä pitää myös mielessä rankan harjoittelujakson aikana, että väliin pitää sovittaa myös kevyempiä harjoituksia. Keho voi hyödyntää vain tietyn määrän saamastaan rasituksesta, joten välipäivät ovat tärkeitä. Silloin nuoren keho ja varsinkin mieli saavat aikalisän kovasta rasituksesta, mikä auttaa jaksamaan tulevilla harjoituksissa / kilpailuissa. (TEKO s.a.)

Sähköinen media tuo suurimmat haasteet tällä hetkellä univaikeuksista puhuttaessa. Internetissä surffailu kiihdyttää ajattelua ja aviotoimintaa. Nukahtami-

nen saattaa vaikeutua, sillä ajattelu ei lopu samalla hetkellä, kun suljet käytettyn laitteen. Some eli sosiaalinen media on vienyt nuoria suomalaisia huippu-urheilijoita jopa psykiatrien vastaanotolle. Kyseessä on ollut 14–16-vuotiaita nuoria, jotka valvoivat aamuyöhön asti selaillen sosiaalista mediaa. Älypuhelimet ovat käytössä likimain jokaisella nuorella. Niiden käytön rajoittaminen on vanhemmille hankalaa. Muita mahdollisia haastavia tekijöitä ovat myöhäiset ottelut ja harjoitukset, stressi, matkustelu, mahdolliset aikaerot sekä pelimatkat. Nuorille olisi tärkeää saada mahdollisimman säännöllinen unirytm, jonka avulla ehkäistään uupumista, väsymistä ja nopeutetaan palautumista. (Kajava 2014.)

4 ETELÄ-KYMENLAAKSON URHEILUAKATEMIA

Urheilijakoulutus sai alkunsa 1990-luvulla. Urheiluakatemia toiminta lähti liikkeelle puhtaasti tarpeesta. Tarve kyseiselle toiminnalle lähti siitä, kun urheilevat nuoret suuntasivat peruskoulun jälkeen muille paikkakunnille esimerkiksi Helsinkiin, jossa oli mahdollisuus käydä Mäkelänrinteen urheilulukio. Kymenlaaksoon haluttiin luoda keino, jolla välttyttäisiin siltä, että nuorten täytyisi muuttaa urheilun vuoksi pois kotoa liian varhain. Lahjakkaista pelaajistakaan ei haluttu luopua. (Auranen & Skippari s.a.)

Urheiluakatemia internetsivuilta löytyy videohaastatteluja, joissa esiintyy muun muassa entinen koripallovalmentaja ja opettaja Risto Piipari, joka saattoi urheiluakatemia toiminnan alkuunsa Kotkassa. Urheilijakoulutuksen luomisessa olivat aluksi mukana vain silloinen ammattikoulu sekä kauppaoppilaitos. Toiminta laitettiin käyntiin siten, että koulut suostuivat tarjoamaan tilat harjoituksille ja valmentajat hoitivat aamuharjoitusten vetämisen. Aluksi urheilijakoulutus oli hyvin alkeellinen, ja se sisälsi vain muutamien lajien, kuten jalkapallon ja koripallon lajiharjoituksia. (Auranen & Skippari s.a.)

Vuonna 2004 urheilijakoulutus muuttui Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemiaksi ja toiminta laajeni seudulliseksi. Aluksi urheilijakoulutuksen eli urheiluakatemia haasteeksi koettiin aamuharjoitusten sovittaminen lukujärjestyksiin. Toisena haasteena koettiin opettajien ennakoluulot urheiluakatemia toimintaa kohtaan. Monet opettajat suhtautuivat akatemia toimintaan hyvin kriittisesti, uskoivat sen häiritsevän nuorten koulunkäyntiä ja näkyvän koulumenestyksessä. Ajan saatossa opettajien ennakoluulot vähenivät. Huomattiin, että

urheilijat ovat usein luokkansa lahjakkaimpia niin urheilussa kuin opiskelussakin. (Auranen & Skippari s.a.)

Urheiluakatemia keskeisenä tavoitteena on koulunkäynnin ja urheilun yhteensovittaminen. Urheiluakatemia on tarkoitettu tavoitteellisesti urheileville nuorille, jonka avulla voidaan mahdollistaa riittävien harjoitusmäärien kertyminen viikkotasolla. Etelä- Kymenlaakson urheiluakatemia urheilijoista suurin osa koostuu toisen asteen opiskelijoista, noin 170 nuorta urheilijaa. Heidän lisäksi aamuharjoituksissa voidaan nähdä myös esimerkiksi 9. luokkalaisia urheiluluokan opiskelijoita sekä ammattikorkeakoulun opiskelijoita. (Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia s.a.)

Vuosien jatkuvan kehityksen kautta akatemian toimintatavat ja sen tarjoamat palvelut ovat kehittyneet. Urheiluakatemiaan haetaan aina yhdeksi lukuvuodeksi kerrallaan hakulomakkeen avulla, joka on saatavissa urheiluakatemia internet-sivuilta. Valintamenettelyssä hakijat pisteytetään lajiliittojen ja paikallisten valmentajien toimesta urheilumenestyksen ja tavoitteellisuuden perusteella. (Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia s.a.)

Lukukaudella 2017–2018 akatemiassa pyörii aamuisin kaiken kaikkiaan kahdeksan eri lajia sekä lisäksi yleisvalmennus. Aamuharjoitukset on sijoitettu Kotkan, Haminan ja Pyhtään alueelle. Aamuharjoitukset ovat kolmena päivänä viikossa, tiistaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin. Harjoitukset alkavat klo 8.00 ja päättyvät viimeistään klo 9.45, jonka jälkeen nuoret suuntaavat kouluun. Aamuharjoitukset on sisällytetty toisen asteen opiskelijoiden opetussuunnitelmaan siten, että urheilijakoulutus on valinnainen oppiaine, josta saa opintopisteitä. Käytännössä urheilijakoulutuksessa olevien opiskelijoiden ei tarvitse suorittaa muita valinnaisia kursseja. Urheiluakatemiassa jokaisen opiskelijan tulee täyttää harjoituspäiväkirjaa (Liite 2.) aamuharjoitusten osalta. Päiväkirja palautetaan välittömästi jakson loputtua oman oppilaitoksen urheiluakatemia yhteyshenkilölle. (Valmennus s.a.) Ammattikorkeakoulussa urheiluakatemiasta ei enää kerry opintopisteitä, vaan valmennuksiin osallistuminen on vapaaehtoista. Kuitenkin Etelä-Kymenlaakson ammattikorkeakoulu tarjoaa 15 opintopisteen opintokokonaisuuden (huippu-urheilun perusteet). (Valmennus ja opiskelu Xamkissa.) Opintokokonaisuuteen voivat hakea kaikkien lajien urheilijat, ja nämä 15 opintopistettä kattavat ammattikorkeakoulussa vaadittavat valinnaiset opintopisteet. Akatemia on laajentanut toimintaansa myös siten,

että se tarjoaa kerran viikossa monipuolisen harjoituksen 4.–5. luokkalaisille urheilijoille kolmessa eri alakoulussa. (Valmennus s.a.)

Kaikki urheiluakatemiaan toisen asteen- sekä ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat vakuutettuja akatemian aamuharjoituksissa mahdollisesti tapahtuvien tapaturmien osalta. Lisätietoa tapaturma- ja vakuutusehdoista on satavilla Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemiaan internet-sivuilta. (Tukipalvelut s.a.)

4.1 Tukipalvelut

Urheiluakatemia tarjoaa harjoitustoiminnan lisäksi urheilijoilleen monipuoliset ja helposti saavutettavat tukipalvelut ilmaiseksi tai vähintään edullisin hinnoin. Akatemian kuntosalipalveluiden kautta paikalliselle kuntosalille Hyvinvointikeskus Huumalle saa jäsenkortin alennettuun hintaan sekä Haminan- ja Karhulan liikuntahallien kuntosalien käyttö on maksutonta. Liikuntahallien kuntosalien käytön lisäksi Karhulan- ja Kotkan uimahallien käyttö on ilmaista. (Tukipalvelut s.a.)

4.2 Remonttiryhmä

Mikäli urheilija ei pysty osallistumaan aamuharjoituksiin tai joutuu keskeyttämään niissä käymisen, tulee hänen tehdä selvitys tilanteestaan akatemian valmentajalle. Yleensä syynä on loukkaantuminen, jota varten on luotu remonttiryhmä. Remonttiryhmän tarkoituksena on luoda loukkaantuneelle urheilijalle mahdollisimman hyvät puitteet loukkaantumisesta toipumiseen. Remonttiryhmästä vastaavat ammattikorkeakoulun naprapaattiopiskelijat ja -opettajat, jotka yhdessä auttavat kuntoutusharjoittelussa heti virallisten lääkärikäyntien jälkeen. Kuntoutusharjoittelu täytetään harjoituspäiväkirjaan korvaavana harjoitteluna, mikä mahdollistaa myös sen, ettei nuori jää jälkeen valinnaisissa opinnoissa, jotka hän suorittaa urheiluakatemiaan muodossa. (Tukipalvelut s.a.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemiaan toimintaa ja tuoda esille urheiluakatemiaan vaikutusta nuorien urheilijoiden elämiin. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää akatemiajäsenten sosiaalisia suhteita, niiden mahdollisia haasteita sekä akatemiajäsenten sosiaalisia tukiver-

kostoja. Sosiaalisten suhteiden lisäksi tavoitteena oli kartoittaa jäsenten koulumenestystä, mahdollisia koulunkäyntiin liittyviä haasteita sekä tutkia akatemian vaikutusta opiskeluun. Samalla kun tutkimme akatemian vaikutuksia nuoriin, tutkimme akatemian toimintaa itsessään. Tavoitteena oli saada akatemian jäsenten ääni kuuluviin sekä tuoda esille heidän näkemyksiään ja kehitysideoitaan akatemian toimintaa kohtaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tutkimuskysely Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toisen asteen opiskelijoille. Opiskelijoilta saatujen tulosten perusteella tavoitteena oli edistää akatemian toimintaa tuomalla esiin mahdollisesti huomioimatta jääneitä kehityskohteita sekä luomalla uusia kehitysideoita.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi muodostui:

1. Akatemian vaikutus nuoren urheilu-uraan: Toiminnan hyödyt/haitat.
2. Nuoren urheilijan arki: Sosiaalisten suhteiden-, koulumenestyksen- ja vapaa-ajan haasteet. Urheiluakatemian merkitys arkeen sekä haasteisiin.
3. Kehitysideat akatemian toimintaa kohtaan.

5.1 Tutkimuksen tavoitteet ja aineistonkeruu

Tutkimusta varten tuli valita jokin tutkimusmenetelmä, jonka avulla aineistoa kerättiin tutkimusta varten. Tutkimusmenetelmänä käytimme webropol-työkalua, jonka avulla tuotimme sähköisen kyselylomakkeen. Tutkimusmenetelmää valittaessa oli tärkeää huomioida, minkälaisella menetelmällä saadaan parhaiten vastauksia haluttuihin kysymyksiin. Valitsimme lomakekyselyyn sähköisen muodon, sillä koimme tavoittavamme nuoret helpommin median kautta kuin perinteisellä paperiversiolla. Lisäksi koimme sähköisen kyselylomakkeen käytön meille luontaisempaan tapaan työskennellä kuin paperiversiona kyselyn tuottamisen. Paperiversion toteutus olisi käytännössä ollut huomattavasti hankalampi toteuttaa, sillä akatemiassa harjoittelevien nuorten toimipisteet ovat jakautuneet laajalle alueelle ja vastausten kerääminen olisi tuottanut haas-

teita. Uskomme myös, että jos nuoret olisi itse velvoitettu postittamaan vastaukset paperiversiona takaisin, olisi otanta ollut sähköiseen kyselylomakkeeseen verrattuna vieläkin heikompi. Koimme myös sähköisen kyselylomakkeen hävittämisen yksinkertaiseksi, joten päädyimme valitsemaan sähköisen kyselylomakkeen muodon. Olimme alusta asti sitä mieltä, että haluamme tuottaa kyselyn anonyymina emmekä esimerkiksi haastatteluna, jotta kynnyks vastata kysymyksiin olisi mahdollisimman matala. Tiedostimme ennen tutkimuksen toteuttamista omaavamme akatemian toimintaa kohtaan lähtöolettamuksia, jotka kumpuavat omista kokemuksistamme akatemiassa. Pyrimme tietoisesti välttämään kysymyksissä muotoja, jotka olisivat pitäneet sisällään jonkinlaisen olettamuksen.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa urheiluakatemian toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia akatemian toiminnasta ja mahdollisista avuntarpeista urheilun, koulun ja sosiaalisen elämän yhteensovittamiseen. Taustatietoa nuorten koulunkäynnistä, sosiaalisesta elämästä sekä urheilusta löytyi, mutta niiden yhteensovittamisesta sekä yhteensovittamisen haasteista löytyvä tieto oli vähäinen. Urheiluakatemioiden toiminnasta on tehty jonkin verran tutkimuksia ja opinnäytetöitä, mutta maakunnallisella tasolla Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toimintaa itsessään ei ole tutkittu. Tutkimattomuuden vuoksi tavoitteena oli luoda karkea kartoitus akatemian tämänhetkisestä tilanteesta ja vastausten perusteella lähteä parantamaan akatemian toimintaa.

Tutkimuksemme luonne on sekä määrällinen että laadullinen. Määrällisessä tutkimuksessa vastataan usein kyselyihin sähköisessä muodossa niin, etteivät haastattelija ja haastateltava kohtaa. Tutkimustavassa pyritään vastaajien suureen määrään, jolloin kohderyhmän vastaukset vastaavat paremmin keskiarvoa tutkittavasta asiasta. Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa tilannetta ja saatua tietoa tarkastellaan numeerisesti. Määrällisessä tutkimuksessa vastataan usein kysymyksiin ”kuinka paljon, kuinka moni ja kuinka usein”. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään haastattelemaan vastaajien näkemyksiä ja kokemuksia aiheeseen liittyen. Laadullisessa tutkimuksessa otanta on huomattavasti pienempi kuin määrällisessä tutkimuksessa, mutta saadut vastaukset ovat usein asiasisällöltään laajoja. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään välttämään kysymyksiä, joihin on mahdollista vastata muutamalla sanalla kyllä tai ei. Tutkimuskyselymme on vakioitu, mikä tarkoittaa että,

kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään sama asiasisältö samalla tavalla. (Vilka 2015, 94.)

Tutkimuksessa on noudatettava tutkimusetikkaa. Sillä tarkoitetaan tutkimusta koskevia sääntöjä ja toimintatapoja, jotka koskevat myös tutkimuskohdetta, mahdollisia rahoittajia ja työn kollegoja. Tutkimuksen tekijä on vastuussa tuottamastaan tiedosta sekä tiedon puutteista ja mahdollisesti tapahtuvista virheistä. Tutkijan tulee käyttää tutkimuksessa yleisesti tiedeyhteisössä hyväksyttyjä tiedonhankintakeinoja esimerkiksi oman alan ammattikirjallisuutta. Tutkimusetiikassa puhutaan vilpistä ja piittaamattomuudesta. Kopiointi eli plagiointi sekä suorat lainaukset ilman oikeaa lähdeviittausta, valheellisen tiedon tuottaminen ja vääristely katsotaan vilpiksi. Piittaamattomuus esiintyy usein silloin, kun tekijän tiedot ja taidot eivät ole riittävät tai hän tulkitsee tietoa väärin. (Vilka 2015, 42-43.)

5.2 Kohderyhmä ja tutkimusluvut

Kyselytutkimuksen tarkoituksena on saada vastauksia valitulta joukolta samoihin kysymyksiin. Joukolla tarkoitetaan kohderyhmää, johon tutkimus kohdistuu. Tutkimuksesta, jossa jokaista kohderyhmään kuuluvaa henkilöä ei tutkita yksitellen, käytetään nimitystä otanta. Kohderyhmään kuuluvista henkilöistä käytetään nimitystä otos. Tutkimuksemme on rajattu suurehkoon kohderyhmään eli otokseen, jotta tutkimustuloksista on mahdollista tehdä yleistyksiä. Halusimme teettää kyselyn suurelle kohderyhmälle, sillä harvoin kaikkia valittuja henkilöitä tavoitetaan. (Virtuaali ammattikorkeakoulu s.a.)

Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toisen asteen opiskelijat. Rajasimme kohderyhmäksi toisen asteen opiskelijat, johon akatemian toiminta pääasiassa painottuu. Yläkouluikäisillä sekä ammattikorkeakoulun opiskelijoilla aamuharjoitukset toteutuvat vain kerran viikossa, ja heidän osuutensa on pieni akatemian jäsenissä. Tutkimuksen helpottamiseksi ja analysoinnin selkeyttämiseksi rajasimme kohderyhmän toisen asteen opiskelijoihin, sillä ikähaarukka saattaisi laajentua turhan suureksi.

Ennakko odotukset pohjautuivat omiin mielipiteisiin sekä ajatuksiimme. Opin-
nätetyön tilaaja ei luonut minkäänlaisia odotuksia tutkimusta ja sen vastauk-

sia kohtaan eikä lähtöolettamuksia juurikaan ollut. Ajattelimme etukäteen tutkimuskyselyn vastausprosentin suuremmaksi, sillä ajattelimme opiskelijoiden olevan kiinnostuneita urheiluakatemian toiminnan kehittamisestä. Ennen tutkimuksen toteuttamista epäilimme oman kyselymme toimivuutta sekä tutkimuksesta saadun materiaalin riittävyyttä.

Ennen tutkimuksen toteutumista lähetimme tutkimuslupa-anomuksen sekä rekisteriselosteen Kotkan kaupungin hyvinvointipalveluille. Kaikkiin Kotkan hyvinvointipalvelujen tehtäväalueen yksiköissä tehtäviin tutkimuksiin tarvitaan tutkimuslupa. Kyselyn koskiessa akatemian opiskelijoita, tutkimuslupa tuli lähettää myös Kotkan kaupungin opetustoimelle. Luvan saatuaamme pystyimme aloittamaan tutkimuskyselyn muodostamisen.

5.3 Kyselylomakkeen muodostaminen ja kyselyn toteutus

Opiskelun aikana eri kursseilla opettajat suosittelivat Webropol-ohjelman käyttöä tutkimusten tekemiseen. Sähköisen kyselyn etuna on se, että järjestelmä tallentaa vastaukset automaattisesti sähköiseen muotoon ja tekee vastauksista jonkunlaisen analyysin. Toisaalta voidaan ajatella, että sähköisen kyselyn haittapuolena olisi tavoitettavuus, mikäli vastaajalla ei olisi älylaitetta hallussaan. Uskomme kuitenkin, että kohderyhmää ajatellessa sähköinen lomake toimi paremmin.

Hankimme tunnukset Webropol-järjestelmään, jonka jälkeen rupesimme pohtimaan ja muodostamaan kyselyä. Kysely koostui 24 kysymyksestä, jotka olivat yhtä kysymystä lukuun ottamatta strukturoituja kysymyksiä. Strukturoiduilla kysymyksillä tarkoitetaan suljettuja kysymyksiä, joissa vastausvaihtoehdot on annettu etukäteen ja vastaaja valitsee niistä. Laadimme kysymysten vastausvaihtoehdot sisällöllisesti mielekkäiksi, jotta asetettujen vastauksien perusteella saadaan tarvittavat tiedot tutkimuksen kartoitusta varten sekä mahdollisuus verrata vastauksia jo tehtyihin tutkimuksiin tai taustatietoihin. Laadimme vastausvaihtoehdot tyhjentäviksi eli vastausvaihtoehtoihin on lisätty esimerkiksi vaihtoehdot: ”kyllä, ei, en osaa sanoa” ja lisäksi ”muu”, joihin voidaan sijoittaa vastaukset, jotka eivät sovi muihin luokkiin. Mahdollistimme tyhjentävät vastausvaihtoehdot myös siksi, että ajattelimme sen edesauttavan nuorien vastaamista kyselyn loppuun asti.

Lähetimme ensimmäisen kyselylomakkeen kommentoitavaksi ohjaavalle opettajallemme sekä opinnäytetyön tilaajalle. Saimme heiltä hyviä korjausehdotuksia ja täsmennyksiä eritoten kysymysten muotoseikoista. Muokkasimme kysymysten asettelua, jonka jälkeen lähetimme lomakkeen uudelleen kommentoitavaksi. Saimme lomakkeesta hyvän palautteen, jonka jälkeen odotimme tutkimuslupien saapumista Kotkan kaupungilta. Tutkimuslupien saavuttua saimme lähetettyä kyselylomakkeen linkin vastaajille suoraan sähköpostiin Webropolin kautta. Vastaajien sähköpostiosoitteet saimme opinnäytetyön tilaajalta. Kysely oli auki viikon verran sunnuntaista sunnuntaihin.

6 TUTKIMUSTULOKSET

Tulosten avaamisen jälkeen analysoimme aineistoa sekä vertasimme tuloksia mahdollisiin lähtöolettamuksiin, taustatietoihin ja omakohtaisiin kokemuksiin. Omat pohdintamme käsitteli erikseen tutkimustulosten tarkastelun selkeyttämiseksi.

6.1 Kyselyn tulokset

Lähetimme kyselylomakkeen sähköpostitse 160 opiskelijalle, mutta vastaajista vain 52 henkilöä lähetti vastauksen. Opiskelijoista 17 oli avannut kyselyn, mutta jätti lähettämättä vastauksen tietämättömästä syystä. Loput 107 akatemian toisen asteen opiskelijaa eivät olleet avanneet kyselyä.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 42% (22) oli poikia, 56% (29) tyttöjä ja 2% (1) koki edustavansa muuta sukupuolta. Kyselyyn vastanneiden keskiarvoikä oli lähes 17-vuotta. Vastaajien koulutustaustassa ilmeni huomattava ero, sillä vastanneista 88% (46) opiskeli lukiossa ja loput 12% (6) ammattikoulussa. Kyselyyn vastanneiden nuorten viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo sijoittui suurimmilta osin numeroiden 7–8 välille sekä 8-9 välille. Alle 7 keskiarvo oli 10% (5) vastaajista. Ammattikoulun asteikolla (1-3) yhtä vastaajaa lukuun ottamatta keskiarvot sijoittuivat numeroiden 2–3 välille.

Vastaajista 83% kokivat, että heillä jää urheilun rinnalla riittävästi aikaa koulunkäynnille, 9% ei osannut sanoa ajan riittävydestä ja 8% vastanneista kokivat, ettei aikaa jää riittävästi. Urheilijoista 84% kokivat, etteivät tarvitse apua

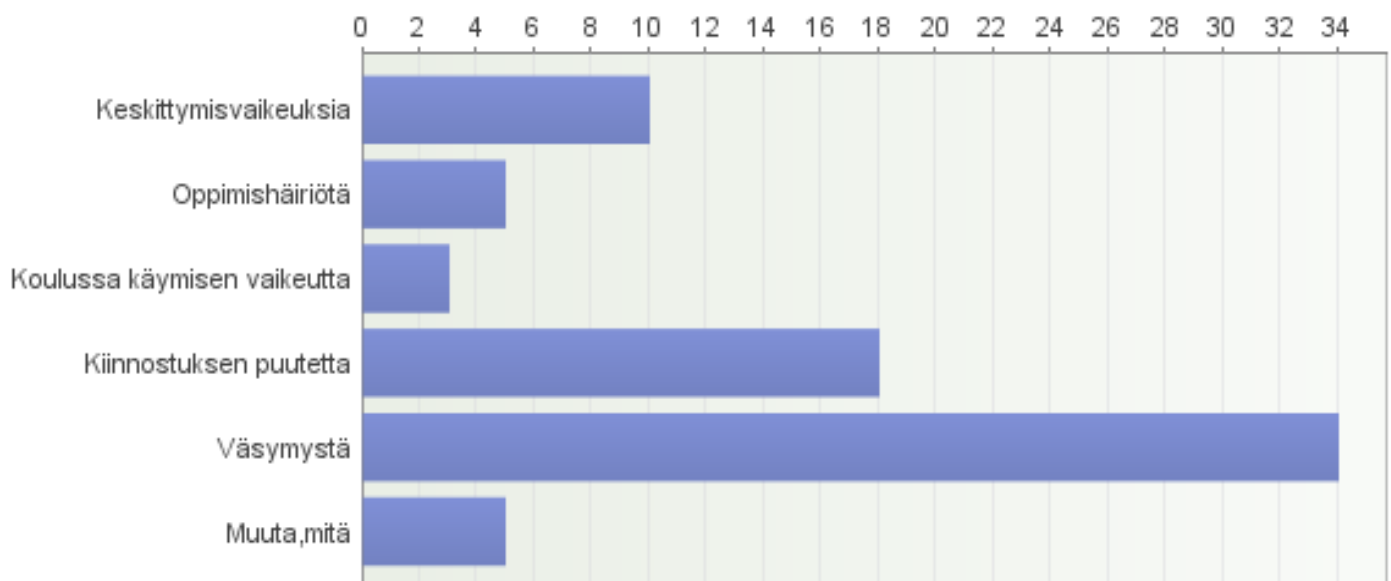
opiskelun ja urheilun yhteensovittamiseen, ja 10% urheilijoista kokivat tarvitse-
vansa apua kyseisessä asiassa. Kysyttäessä nuorilta, mistä voisivat saada
apua opiskelun ja urheilun yhteensovittamiseen. Vastaajista 44% ei tiennyt tai
ei osannut sanoa, mistä he voisivat kysyä apua.

Vastaajista 90%(47) koki akatemiaharjoitusten edistävän heitä urheilijoina,
10% (5) vastaajista ei osannut sanoa akatemian vaikutuksista urheiluun,
mutta yhtään kielteistä vastausta akatemian harjoituksia kohtaan ei ilmennyt.
Yli puolet, 63% vastanneista toivoi aamuharjoittelun painottuvan fysiikkahar-
joitteluun.

Akatemiaharjoittelusta 71% koki aamuharjoitusten tuottavan virkeämpää oloa
koulupäivien aikana, 31% koki harjoitusten auttavan keskittymiskykyyn koulu-
päivän aikana. Kuitenkin 43% koki aamuharjoituksiin heräämisen hankalaksi,
ja 23% koki harjoitusten tuottavan väsymystä koulupäivän aikana.

Kysyttäessä koulunkäyntiin liittyvistä asioista, vastaajista 65 % koki olevansa
väsyneitä koulupäivän aikana, jonka lisäksi 35% vastaajista koki kiinnostuksen
puutetta koulunkäyntiä kohtaan. Kuvassa 2 nuorten vastaukset koulunkäyntiin
liittyvistä haasteista.

Kuva 2. Kaavio koulunkäyntiin liittyvistä asioista.

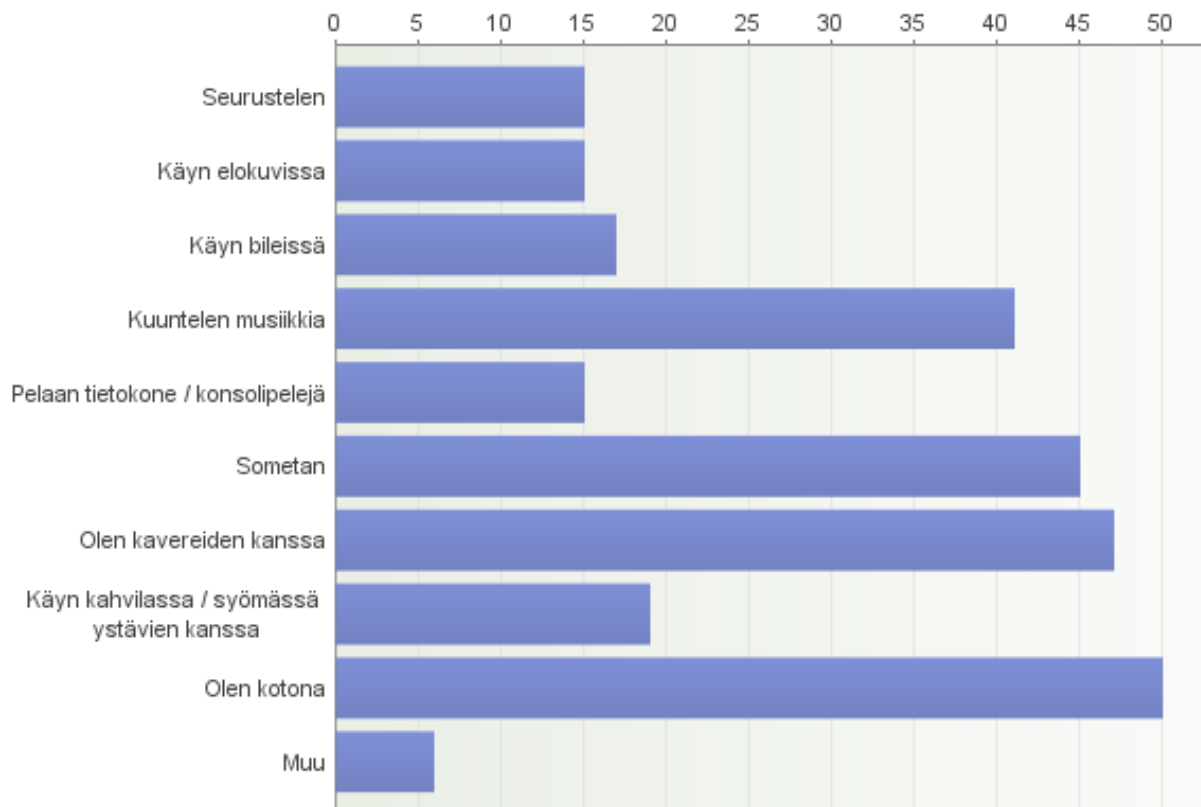


Vastanneista 15% haluaisi urheiluakatemian järjestävän yhteisiä tapahtumia eri lajien harrastajien välillä. Erilaisista tapahtumista suosituin oli yhteiset aamuharjoitukset, joita äänesti 6 henkilöä. Huippu-urheilusta ja urheilijan elämäntavoista kysyttäessä 54 % vastaajista ei kokenut kaipaavansa lisätietoa kyseisestä aiheesta, vastaajista 10 henkilöä toivoi saavansa lisää tietoa.

Urheilijoista 73 % kertoi, että heillä jää riittävästi aikaa perheelle ja ystäville, 12 % koki, ettei aikaa jää riittävästi ja loput 15 % ei osannut sanoa. Nuorista 63 % koki, että aikaa levolle jää riittävästi, 13 % koki levon riittämättömäksi ja loput eivät osanneet sanoa. Akatemian jäsenistä 94 % koki omaavansa riittävän tukiverkoston. Yksinäisyyttä joskus koki 21 % vastaajista ja loput 79 % eivät kokeneet itseään yksinäisiksi.

Kysyttäessä vapaa-ajan vietosta (pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon), suosituimmiksi nousivat kotona ja kavereiden kanssa oleminen, sometus eli sosiaalisessa mediassa surffailu sekä musiikin kuunteleminen. Kuvassa 3. tilasto vapaa-ajan vietosta.

Kuva 3. Kaavio vapaa-ajan vietosta.



Avoimeen kysymykseen vastasi 17 nuorta. Kysyimme, millä tavoin nuoret kehittäisivät urheiluakatemiaa toimintaa. Kuvassa 4. nuorten vastaukset akatemian toiminnan kehittämiseksi.

Kuva 4. Urheiluakatemiaa toiminnan kehittämisen vastaukset.

<i>Uudet urheilijat tarvitsevat paljon tukea alkuun, selviä ohjeita, tutustumista valmentajiin. Myös sovelluksia esim. kahden lajin välille olisi kiva saada lisää; pidän ja tarvitsen yleisurheilun aamuvalmennusta, mutta tarvitsisin lisäksi myös yleisvalmennuksen ryhmätyöskentelyä ja kontaktia (hipat, parityöt, erilaisuus).</i>
<i>Välillä voisi olla yhteisiä harjoituksia, mutta ei liian usein, että oman lajin harjoittelu ei häiriintyisi.</i>
<i>-</i>
<i>Enemmän pelejä pelattaisi.</i>
<i>Aamupuuron tai muun aamupalan järjestäminen aamuharjoitusten jälkeen</i>
<i>Ilmainen välipala aamuharjoituksen jälkeen</i>
<i>Aamuharjoitukset voisivat alkaa täsmällisesti tasan kahdeksalta, eikä vasta 5 tai 10 yli koska on pitänyt odottaa myöhässä olevia.</i>
<i>Toimii hyvin.</i>
<i>Minun mielestäni nykyinen systeemi on hyvä. Tottakai Haminaan paremmat liikuntapaikat olisivat suotavia, mutta siihen urheiluakatemia ei pysty vaikuttamaan?</i>
<i>Perjantain fysiikkaharjoituksia kullekin lajille sopivaksi, kauden ajankohtaa ja oman lajin tärkeitä kehityskohtia ajatellen.</i>
<i>Paremmat harjoittelu paikat.</i>
<i>Perjantain yhteisaamutreenit voisivat olla monipuolisempia.</i>
<i>Niin, että urheiluakatemia laajentuisi koskemaan myös Virolahtea ja Miehikkälää</i>
<i>En tiedä kaikki on aika hyvin.</i>
<i>Enemmän harjoituksia.</i>
<i>Pidemmät treeni ajat..</i>
<i>En mitenkään.</i>

6.2 Aineiston analysointi

Tutkimuskyselyn tulosten perusteella voidaan saada pintaraapaisu Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemian toiminnasta ja urheilijoiden kokemuksista. Kyselyyn vastasi vain 52 henkilöä, mikä kyseenalaistaa tutkimustulosten luotettavuutta. Vähäinen vastausprosentti oli myös täysin ennakko-odotuksiamme vastaan, sillä kuvittelimme tavoittavamme suuremman joukon opiskelijoita sähköisellä kyselyllämme. Odotimme sähköisen toteutustavan olevan kohderyhmälle kaikkein mielekkäin. Kiinnitimme huomiota siihen, että vastaamatta jättäneet 107 opiskelijaa eivät olleet edes avanneet sähköpostia tutkimuskyselyn osalta. Koulutustaustan jakautuma herätti huolestamme, sillä 88% (46) vastaajista opiskeli lukiossa ja loput 12% (6) ammattikoulussa. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemiassa toisen asteen opiskelijoita on kaiken kaikkiaan 160 henkilöä. Näistä urheilevista nuorista 140 ovat suuntautuneet lukio-opintojen pariin ja 20 opiskeli ammattikoulussa.

Mielestämme merkittävin tutkimuksesta saatu tulos oli se, että 90% vastaajista koki akatemian edistävän heidän kehitystään urheilijoina. Yksikään vastaajista ei kokenut akatemian olevan kehitykselle negatiivinen tekijä. Ainoastaan viisi henkilöä ei osannut sanoa aamuharjoitusten vaikutuksista. Tuloksesta ilmenee koettu akatemian kiistaton hyöty urheilijan fyysisen harjoittelun ja kehityksen kannalta. Pääsääntöisesti akatemian jäsenet ovat motivoituneita urheilijoita, jotka omaavat halun kehittyä, joten saatu tulos vastasi ennakko-odotuksiamme. Niin kuin muissakin asioissa myös harjoittelussa toistot kehittävät sekä tuovat lajitekniistä varmuutta. Liikkeiden automatisoitumiseen vaaditaan 12 000–20 000 toistoa, ja aamuharjoituksilla pystytään luomaan mahdollisuus suurempiin toistomääriin viikkotasolla ja edistämään kehitystä urheilijana.

Yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista halusi aamuharjoitusten painottuvan fysiikkaharjoitteluun lajitaitoharjoittelun sijaan. Tulos oli yllättävä, sillä omakoh-
taisten kokemusten ja ennakoajatusten perusteella lajiharjoittelua pidetään nuorten keskuudessa mielekkäämpänä kuin fysiikkaharjoittelua. Eri lajien välillä saattaa olla suuria eroja harjoittelun suhteen. Joissain lajeissa iltaharjoitte-

luun sisältyy ohjattu fysiikkaharjoittelu lajitaitoharjoittelun lisäksi, kun taas toisissa lajeissa iltaharjoittelu voi painottua pelkästään lajitaitoharjoitteluun, ja fysiikkaharjoittelu tapahtuu itsenäisesti tai ei ollenkaan. Olisikin tärkeää, että valmentajat sekä urheilijat olisivat yhteistyössä, jotta sekä aamuharjoituksista että iltaharjoituksista saadaan mahdollisimman suuri hyöty, ja harjoittelu olisi järkevää.

Kysyttäessä nuorilta akatemiaharjoittelun vaikutuksista, kuusi henkilöä koki palautumisen puutteelliseksi. Palautumisesta saadun tuloksen perusteella voidaan painottaa yhä enemmän järkevää ja eri tahojen yhteistyössä toteutettua harjoittelun runkoa. Levosta kysyttäessä reilusti yli puolet kyselyyn vastanneista koki levonsaannin riittäväksi, ja loput eivät osanneet sanoa tai kokivat levon riittämättömäksi. Kuten Terve koululainen -hanke esittää, riittävä uni ja lepo ovat perustana kehitykselle, ja siitä ovat vastuussa nuoren itsensä lisäksi vanhemmat sekä valmentajat. Riittävän levon sekä unensaannin lisäksi on elämän muidenkin eri osa-alueiden kuten harjoittelun ja ravinnon oltava kunnossa, jotta urheilijasta voidaan saada ulosmitatuksi paras mahdollinen tulos. (TEKO s.a.)

Vastaajista 83% kertoi, että aamuharjoitukset ovat suunniteltu yhteensopiviksi muun harjoittelun kanssa, mutta 15% nuorista ei osannut sanoa harjoittelun suunnittelusta, mikä on huolestuttavaa, sillä nuoret itse eivät välttämättä ole tietoisia oman harjoittelunsa rungosta. Urheilijaksi tähtäävän nuoren suositeltu harjoitusmäärä viikkotasolla tulisi olla yli 20 tuntia. (Tarvonen & Finni s.a.) Puhtuessa yli 20 tunnin harjoitusmääristä viikossa on harjoittelun oltava systemaattista, jotta uhratusta ajasta saadaan todellinen hyöty käyttöön. Suurien harjoitusmäärien avulla on mahdollista saavuttaa hyviä tuloksia. Vääränlaisella harjoittelulla ja huonolla suunnittelulla voidaan aiheuttaa rasitusvammoja sekä muita loukkaantumisia ja pahimmassa tapauksessa ajaa urheilija loppuun. Systemaattinen ja monen tahon (akatemiavalmentaja, seuravalmentaja, urheilija) yhteistyössä suunnittelema harjoittelu on varsinkin murrosikäisten nuorten kohdalla tärkeää, sillä kasvu- ja kehitys näyttäytyvät akatemiaikäisen nuoren kehossa voimakkaasti. (Hakkarainen 2004.) Toisen asteen opiskelijat ovat pääsääntöisesti 16–19-vuotiaita nuoria, joiden on itse otettava vastuuta ja tiedettävä omasta harjoittelustaan ja harjoitusten tarkoituksista.

Akatemiaharjoittelusta kysyttäessä vastaajista kukaan ei kokenut aamuharjoitusten vaikuttavan koulumenestykseen negatiivisesti. Muissa koulunkäyntiin liittyvissä kysymyksissä ilmeni opiskelijoiden kokevan erilaisia haasteita. Suurimmat haasteet opiskelijoiden keskuudessa ovat väsymys sekä kiinnostuksen puute koulunkäyntiä kohtaan. Lähes puolet kyselyyn vastanneista koki aamuharjoituksiin heräämisen hankalaksi. Kuitenkin aamuharjoitusten vaikutus opiskeluun oli positiivinen, sillä yli puolet kyselyyn vastanneista koki aamuharjoitusten jälkeen virkeämpää oloa ja parempaa keskittymiskykyä koulupäivän aikana. Heräämisen vaikeudet olivat tuloksena odotettuja, sillä tutkimusten mukaan suurin osa murrosikäisistä nukkuu liian vähän, mikä johtuu liian myöhäisestä nukkumaanmenoajankohdasta. Nuoren valvominen on selitettävissä murrosiän tuomien hormonaalisten muutosten myötä. Nukahtamiseen vaikuttavan melatoniini-hormonin erityis siirtyy murrosikäisillä nuorilla muutaman tunnin myöhäisemmäksi, jolloin unirytmistö myöhästyy. (TEKO s.a.)

Osalla opiskelijoista ilmeni myös oppimishäiriöitä ja keskittymisvaikeuksia. Positiivista kuitenkin oli se, että suurimman osan opiskelijoiden viimeisimpien todistuksien kesiarvot sijoituivat 7–9 välille. Kohtalaiset sekä hyvät arvosanat olivat oletettu tulos, sillä on todettu urheilijoiden olevan lahjakkaita myös opiskeluiden suhteen. Liikunnan on todettu vaikuttavan oppimiseen monen tekijän kautta. Liikunnalla on aivoihin ja aivosoluihin positiivinen vaikutus. Liikkumisen myötä ihmisen aivoissa olevat mekanismit kehittyvät niin, että oppimispotentiaalit kuten tarkkaavaisuus, keskittyminen sekä tiedonkäsittely- ja muistitoiminta kehittyvät. Liikunnan myötä myös motoriset ja sosiaaliset taidot kehittyvät, mikä puolestaan vaikuttaa oppimiskykyyn positiivisesti. (Kantomaa & Syväoja & Tammelin 2013, 12.)

Akatemian toisen asteen opiskelijoista lähes 3/4 koki omaavansa riittävästi aikaa perheelle ja ystäville. Loput kysymykseen vastanneista eivät osanneet sanoa, kokivat ajan riittämättömäksi, mikä herättää huolta, sillä kasvava nuori tarvitsee urheilun rinnalla aikaa ystävien ja perheen parissa. Tutkimustuloksista ilmeni jo tiedostettuja haasteita, mitkä koetaan kuuluvan jokaisen ihmisen nuoruuteen. Merkittäviä haasteita tutkimuksesta ei kuitenkaan käynyt ilmi, mikä oli tuloksena positiivinen. Tämänhetkinen tilanne akatemian nuorten keskuudessa voidaan nähdä hyvänä. Tutkimuksessa ei ilmennyt esimerkiksi syrjäytymistä, ajan riittämättömyyttä tai negatiivista kokemusta akatemiasta ja

sen toiminnasta. Tutkimustuloksista ilmenneet haasteet ja kehityskohteet koskivat enemmänkin akatemian toiminnan rakenteita kuin nuorten elämäntilanteisiin ja hallintaan liittyviin tekijöihin. Huolestuttavaa oli kuitenkin se, että 31% kyselyyn vastanneista opiskelijoista ei tiennyt, mistä voisi saada apua opiskelun, harjoittelun ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen tilanteen sitä vaatiessa.

Kysyttäessä tukiverkostoista, yksi vastaajista koki tukiverkostonsa riittämättömäksi. Aikuiselle huippu-urheilijalle perheen ja lähipiirin tuki on korvaamatonta puhumattakaan nuoresta urheilijasta, joka tarvitsee tukea vielä kasvamiseen ja itsenäistymiseen urheilun rinnalla. Tukiverkoston avulla on mahdollista irtautua urheilusta sekä käsitellä omia tuntemuksiaan. Vain yhden opiskelijan kokemus tukiverkoston riittämättömyydestä on tuloksena positiivinen, vaikka pyrkimyksenä olisi, että kenenkään ei tulisi kokea tukiverkoston riittämättömyyden tunnetta. Uskomme, että riittävällä tukiverkostolla on positiivinen merkitys syrjäytymisen ja sen ehkäisyn kannalta. Nykyajan nuoret urheilevat suuren paineen alla, kun kilpaurheilun vaatimukset ovat kasvaneet. Samalla opiskeluvaatimukset sekä sosiaalisen median kautta lisääntyneet ulkonäköpaineet ja täydellisyyden tavoittelu lisäävät painetta ja optimaalisen suorituksen hakua nuorissa. Tukiverkosto on merkittävässä roolissa urheilijan henkisen hyvinvoinnin kannalta. Nuoret kohtaavat erilaisia kriisejä, jotka voivat olla niin urheiluun (esim. vammat), opiskeluun (esim. epäonnistumiset kokeissa) taikka omaan elämään liittyviä kriisejä (esim. huonot kotiolosuhteet). Nuorten on usein vaikea itse myöntää itselleen avun tarve. Valmentajien rooli kriisejä kohdatessa on tärkeä, ja hän saattaa olla ensimmäinen ihminen, joka huomaa jonkin olevan pielessä. Valmentaja saattaa olla ensimmäinen, jonka kanssa nuori voi purkamaa tunteitaan ja tapahtunutta. Valmentajan on tärkeä tiedostaa, minkälaisia vaiheita erilaiset kriisit saattavat sisältää, jotta osaa tukea urheilijaa hänen tarvitsemallaan tavalla. (Mieli s.a.)

Vaikkakin 2/3 osaa vastaajista jätti vastaamatta, saimme tarpeeksi vastauksia erilaisten asioiden huomiointiin. Merkittävin huomio jonka tuloksista voi tehdä, on urheilijoiden positiivinen kokemus akatemiasta. Negatiivisista vastauksista kuten esimerkiksi aamuharjoituksiin heräämisen vaikeuksista huolimatta, akatemian hyöty on kiistaton. Toinen merkillepantava huomio akatemian hyödyn lisäksi on nuorten kertovan aamuharjoitusten tuottavan parempaa keskittymiskykyä ja virkeämpää oloa koulupäivän aikana. Saadun tuloksen perusteella

voidaan todeta, ettei akatemia keskity vain urheilu- uran kehitykseen vaan urheilun ohella edesauttaa ja parantaa useiden nuorien opiskelun tehokkuutta ja mielekkyyttä. Nuorien urheilijoiden kokemat hyödyt akatemiasta olisi hyvä huomioida jokaisessa opetuslaitoksessa sekä pyrkiä eroon mahdollisista ennakkoluuloista ja ennakko-odotuksista akatemian toimintaa kohtaan.

Urheilijoiden opiskelupaikkojen jakauma oli yllättävää. Ennakkoon tiedostimme opiskelijoiden enemmistön koostuvan lukio-opiskelijoista, mutta todellinen luku opiskelijoiden jakaumasta hämmästytti meitä. Koulutustaustan jakautumisesta pohdimme, onko ammatillisten opintojen ja urheilijakoulutuksen yhdistäminen haasteellisempaa kuin lukio-opintojen yhdistäminen urheilijakoulutukseen vai suuntaavatko urheilijakoulutusta suorittavat opiskelijat yleisellä tasolla useammin lukio-opintojen pariin. Omakohtaisten kokemuksiemme perusteella ammatillisten opintojen yhdistäminen urheilijakoulutukseen oli huomattavasti haasteellisempaa verrattuna lukio-opintojen ja urheilijakoulutuksen yhdistämiseen. Haasteita ammatillisten opintojen yhdistämisessä urheilijakoulutukseen oli esimerkiksi aamuharjoitusten sovittamisessa lukujärjestyksiin sopivaksi. Lisäksi opettajien tietämättömyys urheiluakatemiasta ja ennakkoluulot urheilijakoulutuksen vaikutuksista opintoja kohtaan loivat omat haasteensa. Kysyttäessä koulutustaustan jakaumasta Etelä-Kymenlaakson toiminnanjohtajalta selvisi, että sama ilmiö on havaittavissa muissakin suomen urheiluakatemioissa tietämättömästä syystä. Mielenkiintoista olisi saada selville, mistä jakautuma johtuu, onko syynä oppilaitosten erilaisten koulutusohjelmien yhdistäminen vai vallitseeko opiskelijoiden kesellä taipumus yhdistää urheilijakoulutus lukio-opintoihin sosiaalisista tai muista syistä johtuen.

7 POHDINTA

7.1 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi aihealueen rajaamisella. Aiheen rajaaminen oli opinnäytetyöprosessin yksi haastavimpia ja tärkeimpiä tehtäviä, ja koimme onnistuvamme tehtävässä hyvin. Etelä- Kymenlaakson urheiluakatemian toiminnasta ei aikaisemmin oltu tehty opinnäytetyötutkimuksia eikä akatemian vaikuttavuutta oltu tutkittu muiltakaan osin. Aihealueen rajaamisen jälkeen teimme tutkimussuunnitelman, joka piti sisällään teorial tietoa aiheesta

sekä kuvauksen tutkimuksen toteuttamisesta. Tutkimussuunnitelman esittämisen ja hyväksymisen jälkeen teimme sopimukset opinnäytetyöstä työn tilaajan sekä työemme ohjaavan opettajan kanssa. Kävimme keräämään taustatietoa opinnäytetyötä varten ja lähetimme tutkimuslupahakemukset Kotkan kaupungin opetustoimen yksikköön. Tutkimusluvut saatuamme pystyimme aloittamaan tutkimuskyselyn luomisprosessin.

Halusimme luoda kyselylomakkeesta mahdollisimman yksinkertaisen ja selvittää karkeasti akatemiaharjoittelun vaikuttavuutta sekä koettuja kokemuksia. Kyselylomakkeen muodostaminen tapahtui webropol -järjestelmän avulla. Järjestelmä oli helppokäyttöinen ja selkeä ensikertalaiselle, mutta toimivan lomakkeen muodostaminen oli haastavaa. Kysymysten sanamuodot ja sanajärjestykset tuottivat jonkin verran haasteita, sillä kysymyksien asettelusta oli luettavissa ennakko-odotuksemme ja omat mielipiteemme. Myöskin haasteita toi kokemattomuutemme, sillä teimme ensimmäistä kertaa merkittävämpää tutkimusta. Saimme tukea opettajilta sekä opinnäytetyön tilaajalta, jotta saimme kysymykset muokatuksi ennen kyselyn lähettämistä. Kyselyn jälkeen analysoimme saatua aineistoa lukemalla vastauksia ja vertaamalla vastauksia jo olemassa olevaan materiaaliin. Käytimme myös vertailupohjana omakohtaisia kokemuksia esimerkiksi mietittäessä akatemian toimivuutta.

Vastauksia analysoidessamme huomasimme kehityskohteita akatemian toimintaa kohtaan, joihin pohdimme ratkaisuja. Kirjoitimme realistisimmat ja toteutettavimmat kehitysideamme. Ajatuksia ihanteellisesta akatemiasta syntyi monia, mutta muodostamamme kehitysideat ovat kuitenkin käytännössä pieniä toimintaa tukevia kehityskeinoja.

Alla oleva kaavio pyrkii havainnollistamaan opinnäytetyöemme prosessin kulua. Kaavioon on laitettu prosessin tärkeimmät päivämäärät.

Kuva 5. Opinnäytetyöprosessi



7.2 Oman osaamisen kehittyminen ja arviointi

Lähtötaso opinnäytetyön tekemiseen oli kohtalainen. Opintojen aikana tiedonhaku, materiaalin hankinta sekä tekstin tuottaminen harjaantuivat hyvälle tasolle. Työn aloittaminen lähti liikkeelle jouhevasti olemassa olevien taitojen ansiosta. Suurimmat haasteet tulivat vastaan tutkimuskyselyn muodostamisessa ja toteuttamisessa. Kokemattomuutemme tutkimuskyselyistä aiheutti vaikeuksia kysymyksiä luodessa ja vastauksia analysoidessa. Tutkimuskysymysten oikein muotoilu sekä kysymyksistä havaittavissa olevien olettamuksien poistaminen tuottivat meille haasteita. Tutkimuskyselymme sai vähäisen otannan. Uskomme kyselyn otsikon sekä sisällön vaikuttavan vähiin vastauksiin. Otsikko olisi voinut olla mielestämme selkeämpi ja yksinkertaisempi. Olisimme voineet kirjata tutkimuskyselyn alkuinformaatioon, mihin kyselystä saatuja vastauksia käytetään. Osa tutkimuksessa käytetyistä kysymyksistä eivät tuottaneet tutkimukselle hyödyllistä materiaalia ja koimme, että olisimme tarvinneet enemmän ohjausta toimivan kyselylomakkeen muodostamiseksi etenkin projektin alkuvaiheessa. Toisaalta annetut ohjeet ja neuvot ohjasivat meitä itseenäiseen työhön ja omiin päätöksiin. Näin ollen uskomme, että saimme prosessista enemmän irti itsenäisen työskentelyn myötä, kuin että olisimme saaneet tarkat rajaukset aiheeseen.

Opinnäytetyön aiheen laajuus mahdollisti laajan teorian tiedon löytyvyyden. Pysyimme hyödyntämään teorian tietoa jokaisessa opinnäytetyömme osa-alueessa kuten esimerkiksi nuoruus, ravinto ja harjoittelu. Teorian tiedon hankinnassa suurimmaksi haasteeksi nousi tiedon rajaaminen, sillä aiheen laajuuden vuoksi materiaalia löytyi runsaasti. Tiedonhankinnassa lähdekritiikki nousi olennaiseksi osaksi työtä, sillä esimerkiksi harjoittelusta löytyy monia mielipiteitä ja tapoja toimia, joten niin sanotun faktatiedon poimiminen oli ajateltua työläämpää.

Opinnäytetyön myötä teorian tietomme esimerkiksi harjoittelusta ja nuoruudesta sekä nuoruuteen liittyvistä käännekohdista on lisääntynyt. Ennen opinnäytetyötä koimme teorian tietomme olevan kohtalainen, kun puhutaan esimerkiksi nuoruudesta ja siihen liittyvistä haasteista tai harjoittelusta. Opinnäytetyön suurin oppi ja samalla pahin vihollinen oli tutkimuskyselyn muodostaminen ja toteutus. Tieto tutkimuksen toteuttamisesta ja tutkimukseen toteuttamiseen liittyvistä asioista (tutkimusluvut yms.) olivat lähes olemattomia, mutta työn edetessä taidot ja tieto karttuivat. Positiivisena jäi mieleemme nuorten äänen kuuleminen ja heidän vastausten avulla luodut kehitysideat. Innolla odotamme ovatko tutkimuksen avulla luodut kehitysideat mahdollista toteuttaa.

Opinnäytetyömme toimii hyvänä tietopakettina meille sekä aiheesta kiinnostuneille. Olemme onnistuneet keräämään opinnäytetyöhön keskeisiä asioita liittyen nuoruuteen, sosiaaliseen elämään, harjoitteluun sekä opiskeluun. Uskomme teorian tiedon olevan hyödynnettävissä akatemian sekä muiden sitä tarvitsevien käyttöön.

7.3 Kehitysideat

Ensimmäisenä kehitysideana esiin nousi urheilusta ja urheilijan elämästä ymmärtävän koulusosionomin palkkaaminen urheiluakatemian toiminnan tueksi. Koulusosionomi toimii koulussa usein koulukuraattorin työparina. Koulusosionomin työtehtäviksi ovat nousseet selkeimmin varhainen puuttuminen, oppilaan kokonaisvaltainen ohjaus, kasvatuskumppanuus, yhteisöllinen työ sekä verkostotyö. Koulusosionomin työnkuvaan kuuluvat esimerkiksi ryhmätoi-

minta, yksilöohjaus, koulunkäynnin tukeminen, elämänhallinnan ohjaus ja tukeminen, vanhempainryhmät ja muu yhteistyö sekä matalan kynnyksen lähitukena toimiminen.

Akatemian palkkaaman koulusosionomin toimipisteenä toimisi joku/jotkut toisen asteen oppilaitoksista. Koulusosionomi tutustuisi oppilaisiin sekä heidän koulumenestykseen, urheilutavoitteisiin ja lajin tuomiin vaatimuksiin kuten harjoitukset ja kilpailukaudet. Koulusosionomin tehtävänä olisi pitää yhteyttä nuoren elämässä olevien eri toimijoiden välillä kuten vanhempien ja valmentajien. Eri toimijoiden välisen yhteistyön avulla nuoren harjoittelu ja arjen aikatauluttaminen voidaan toteuttaa mahdollisimman järkevästi ja laadukkaasti. Koulusosionomi ja opiskelija yhdessä suunnittelisivat lukukauden alkaessa opintojen, harjoittelun, kilpailukauden ja muun elämän yhteensovittamista. Yksilöohjauksen lisäksi koulusosionomi toimisi matalan kynnyksen palveluna, jota nuorten olisi helppo lähestyä. Koulusosionomin tilat voisivat toimia osakseen koulun olohuoneena, johon nuoret voisivat kokoontua tekemään esimerkiksi läksyjä tai kertomaan jos jokin painaa mieltä. Tärkeää olisi saada toiminta sellaiseksi, etteivät nuoret kokisi käyntiä koulusosionomin luona leimaavaksi. Koulusosionomin työskentelyn yksi punainen lanka olisi ennaltaehkäisevä työ, jolla pyrittäisiin välttämään urheilu- ja koulumenestyksien häiriintymisiltä, loppuun palamisilta, kiinnostuksen lopahtamisilta sekä väliinpuotoajilta.

Toisena kehitysideana olisi akatemian jäsenten itse järjestämä teemapäivä esimerkiksi yläkoululaiselle. Teemapäivän ideana ei välttämättä tarvitsisi olla kilpaurheilu, vaan aiheina voisivat olla yleisesti ravinnon, liikunnan ja levon merkitys nuoren kehityksessä. Tapahtuma olisi rastiluontoinen eli akatemian jäsenet tekisivät itse pienissä ryhmissä omat pisteet, jossa on teeman mukaista toimintaa / informaatiota. Teemapäivän järjestämisen myötä nuoret urheilijat joutuisivat itse perehtymään asioihin ja hankkimaan tietoa aiheesta. Tiedonhankinnan ja puurtamisen tuotoksena nuoret mahdollisesti ymmärtäisivät asioiden merkittävyyden. Teemapäivän myötä urheilijoiden tietotaito näihin asioihin harjaantuisi, mikä voidaan nähdä erittäin hyödyllisenä asiana urheilijoiden tulevaisuutta ajatellen. Tietotaidon lisääntymisen lisäksi rastimuotoinen tapahtuma asettaa urheilijat tilanteeseen, joka kehittää sosiaalisia taitoja ja lisää itsevarmuutta.

Omien kokemuksiemme mukaan akatemian järjestämät yhteiset tapahtumat olivat luentoja, jotka tuntuivat opiskelun lisäksi enemmän rasisitteelta kuin mielenkiintoisilta tapahtumilta. Nuoret urheilijat tarvitsevat tietoa harjoittelusta, ravitsemuksesta ja palautumisesta ja uskomme, että luennot eivät ole paras mahdollinen keino aktivoida nuoria tiedon pariin. Luentojen sijaan yksi mahdollinen tapa tiedottaa nuoria voisi olla jonkinlainen teemapäivä. Paikalle voitaisiin kutsua eri urheilulajien edustajia, jotka voisivat kertoa omista kokemuksistaan urheilijoina. Nuoret voisivat esittää kysymyksiä, jolloin tapahtuma olisi rennolla ilmapiirillä varustettu avoin tilaisuus eikä niin sanotusti akateeminen luento vielä muun opiskelun lisäksi. Tapahtumaa rikastuttaisi toiminnallisen hetken liittäminen päivään esimerkiksi yhteisen kehonhuoltotunnin tai vastaavan helposti toteutettavan yhteisen harjoituksen. Urheilijoiden lisäksi paikalle voisi kutsua esimerkiksi urheiluvälinevalmistajan tai lisäravinteiden valmistajien edustajia, jotka voisivat esitellä tuotteitaan nuorille urheilijoille.

Monet akatemian jäsenet toivoivat aamupalaa tarjolle aamuharjoituksien jälkeen. Ravinto on tärkeä osa nuoren urheilijan elämää. Olisikin tärkeää tarjota nuorille mahdollisuus aamupalaan etenkin niinä koulupäivinä, jolloin on aamuharjoitukset. Oppilailla on usein pitkiä ja kiireisiä koulupäiviä, jolloin aamiainen saattaa jäädä nauttimatta. Aamuharjoituksen jälkeen olisi tärkeää saada ravintoa, jotta elimistö pääsee palautumaan edellisestä suorituksesta ja paikkaamaan kehon menetettyjä ainesosia. Aamupala voitaisiin järjestää yhteistyössä oppilasravintoloiden ja niiden koulujen kanssa, jossa urheiluakatemian jäseniä on paljon. Aamupala voisi olla ilmainen, mikäli yhteistyökumppaneita löytyy tarpeeksi rahoitukseen, taikka maksullinen ottaen huomioon opiskelijahinnat. Tarjolla voisi olla jotain yksinkertaista kuten puuroa ja leipää.

Akatemianjäsenet toivoivat myös enemmän yhteisiä harjoituksia. Usein perjantai aamuisin olevat harjoitukset ovat paikkoja, jossa urheilijat pääsevät harjoittelemaan keskenään. Tiistait ja keskiviikot ovat pääsääntöisesti lajiharjoituksia riippuen urheilijan lajista. Yhteiset harjoitukset olisivat otollisia paikkoja urheilijoille tutustua uusiin lajeihin sekä harjoitusmetodeihin. Urheilijat voivat oppia todella paljon toisiltaan harjoittelun ja kehonhuollon suhteen. Lisäksi yhteiset harjoitukset tiivistäisivät urheilijoiden yhteishenkeä ja toisi vaihtelua harmaaseen arkeen.

LÄHTEET

Auranen, J. & Skippari, S. Haastattelu. s.a. Kotka: Etelä-Kymenlaakson ammattikoulu. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia historia. Saatavissa: <https://peda.net/kotka/urheilijakoulutus/historia> [viitattu 6.9.2017].

Gröhn, T & Riihivuori, T-P. 2008, 26-30. Urheiluakatemit osana suomalaista huippu- urheilijajärjestelmää- urheilun ja opintojen yhdistäminen korkea-asteella. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18404/URN_NBN_fi_jyu200804251393.pdf?sequence=1 [viitattu 21.11.2017].

Hakkarainen, H. & Mäenpää, P. s.a. Harjoittelu ja liikunta. Kasva urheilijaksi. Saatavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/el%C3%A4m%C3%A4nrytmi-testi/esittely/harjoittelu-ja-liikunta> [viitattu 11.10.2017].

Hakkarainen, H. 2004. Fyysinen kehitys ja urheiluharrastus. Powerpoint-esitys. Sinettiseminaari. Saatavissa: <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/Hakkarainen.pdf> [viitattu 11.10.2017].

Hakkarainen, H. Terve urheilija. Herkkyyskaudet. Saatavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijainominaisuudet/nuorenkasvujakehitys/herkkyyskaudet> [viitattu 23.11.2017].

Hiilloskorpi, H. s.a. Ravinto. Kasva urheilijaksi. Saatavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/elämänrytmitesti/esittely/ravinto> [viitattu 16.10.2017].

Hiipakka, H. 2011, 9-10. Nuoruuden aalloilla. Opas nuorille ja heidän vanhemmilleen. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/34059/Liite2_Opas.pdf?sequence=1 [viitattu 20.11.2017].

Hämäläinen, S. s.a. Nuoren urheilijan ruokavalio. Saatavissa: https://kuopionuimaseura-sporttisaitti-com-bin.directo.fi/@Bin/14b0e807ff61a6f0feaab80b75fce44a/1511981755/application/pdf/264752/Urheilijan_ravinto.pdf [viitattu 30.11.2017].

Ilander, O. & Käkönen, S. 2012, 2-30. Urheilijan ravitsemusopas. Helsinki: HK Ruoka-talo. Saatavissa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/urheilijan-ravitsemusopas-hk.pdf> [viitattu 26.10.2017].

Kajava, J. 2014. Nuoruusikä ja huippu-urheilu sekä sähköinen media ja univaikeudet. Saatavissa: <http://www.uniresepti.fi/uncategorized/nuoruusika-ja-huippu-urheilu-seka-sahkoinen-media-ja-univaikeudet/> [viitattu 30.11.2017].

Kantomaa, M. & Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta vaikuttaa oppimiseen monen tekijän kautta. Liikunta & tiede- lehti 4/2013, 12. Saatavissa: <http://www.lts.fi/julkaisut/liikunta-ja-tiede/julkaisut/liikunta-ja-tiede/2013/4/artikkelit/liikunta-vaikuttaa-oppimis> [viitattu 15.3.2018].

Karjula, S. s.a. Onko terveellisesti syöminen kallista. Tikis. Parempi olla. Saatavissa: <https://tikis.fi/naisten-ravinto/onko-terveellisesti-syominen-kallista/> [viitattu 30.11.2017].

Karpio, J. 2006. Lahjakkuuden monet ulottuvuudet. Aikakausikirja duodecim, 2006;122(23). Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2006/23/duo96176> [viitattu 24.10.2017].

Koivula, L. 2015. Uni on aivojen aikaa. AVH. Aivoverenkiertohäiriöiden erikoislehti 2/2015, 12-13. Saatavissa: https://issuu.com/strokery/docs/avh_2_2015 [viitattu 1.11.2017].

Korkiamäki, R. s.a. Vertaisten merkitys nuorelle urheilijalle. Ikätoverisuhteet voimavarana. Saatavissa: http://www.uta.fi/yky/pori/yhteystiedot/korkiamaki_riikka/Riikka_Korkiamäki_Ikätoverisuhteet_voimavarana.pdf [viitattu 3.10.2017].

Kukkonen, A. 2017. Lepo osana nuoren urheilijan kehittymistä. Saatavissa: <https://hhseura.toiminta.wordpress.com/2017/05/18/lepo-osana-nuoren-urheilijan-kehittymista/> [viitattu 30.10.2017].

Laakkonen, P. 2014, 16-21. Nuoruus ja itsenäistyminen. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/70551/laakkonen_paivi..pdf?sequence=1 [viitattu 3.10.2017].

Lindblad, P. 2016. Urheilijan yleisimmät haasteet urheilussa. Saatavissa: <http://petterilindblad.blogspot.fi/2016/10/urheilijan-yleisimmat-haasteet.html> [viitattu 30.11.2017].

Manninen, T. 2014, 9-10. Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä. Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43100/URN:NBN:fi:jyu-201403241393.pdf?sequence=1> [viitattu: 21.11.2017]

Mattila, A. 2009. Hyvinvointi (Well-Being). Terveyskirjasto. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00037 [viitattu 13.3.2018].

Mieli s.a. Kriisit ja selviytyminen urheilijan elämässä. Suomen mielenterveysseura. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus/kriisit-ja-selviytyminen-urheilijan> [viitattu 21.3.2018].

MLL. 2017. Murrosiän aiheuttamat muutokset koulunkäynnissä. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-koulukaiksen-kanssa/elamaa-ylakoululaisen-kanssa/murrosian-aiheuttamat-muutokset-koulunkaynnissa/> [viitattu 9.10.2017].

Mäki-Ketelä, J. 2012. Nuoret mahdollisuuksien ja rajoitusten ristipaineessa. Saatavissa: <http://juhamakiketela.info/vakavampaa/nuoretrajoitustenristipaineessa.html> [viitattu 9.10.2017].

Nieminen, S. & Turunen, J. 2015. Koulusosionomi oppilaan äänen kuulijana. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/92447/Nieminen_Saara_Turunen_Johanna.pdf?sequence=2

Nuori suomi. 2009, 8- 23. Lahjakkuus lasten ja nuorten urheilussa. Suomen olympiakomitea. Saatavissa: <http://docplayer.fi/2616201-Lahjakkuus-lasten-ja-nuorten-urheilussa.html> [viitattu 24.10.2017].

Liiku s.a. Nuoruusiän liikunnalla yhteys koulutusurilla menestymiseen. Saatavissa: <https://www.liiku.fi/ajankohtaista/nuoruusian-liikunnalla-yhteys-koulutusurilla-menestymiseen/> [viitattu 11.10.2017].

Opetushallitus s.a. Oppivelvollisuus ja koulupaikka. Saatavissa: http://www.op.h.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/oppivelvollisuus_ja_koulupaikka [viitattu 16.10.2017].

Pitkänen, J. 2012, 4. Nuorten tulevaisuuskuvia siirtymävaiheessa peruskoulusta toisen asteen opintoihin. Pro gradu-tutkielma. Lapin yliopisto. Saatavissa: <http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61450/Pitk%E4nen.Jenni.pdf?sequence=1> [viitattu 9.10.2017].

Puranen, L. & Rantila, K. 2010, 6-8. Murrosikäisen hyvä ravitsemus ja liikunta. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/15273/Puranen_Rantila.pdf?sequence [viitattu 28.10.2017].

Saarniaho, R. 2005. Nuoruuden psykososiaalinen kehitys. Inter netix. Saatavissa: http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps2/3_kehitys_ikakausit-tain/06_nuoruudenpsykofyysinenkehitys?C:D=gjsZ.eyaY&m:sel-res=gjsZ.eyaY [viitattu 26.3.2018].

Sarkaranta, L. & Tolonen, K. 2016, 11-13. Liikunnan merkitys kehittyvän nuoren elä-mässä. Kysely Kokkolan Veikkojen 14-17 vuotiaille nuorille. Opinnäytetyö. Centria ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/114341/Sarkaranta_Lotta_Tolonen_Kaisa.pdf?sequence=1 [viitattu 27.9.2017].

Savolainen, T. 2010, 9-34. Haastava nuori ja koulunkäynti- opas opettajille.

Saatavissa: http://kalliomaa.net/opas_haastava_2012.pdf [viitattu 16.10.2017].

Sinkkonen, M. 2017, 16. Urheiluakatemia toisen asteen akatemiaurheilijan hyvinvointia tukemassa. Opinnäytetyö. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala. [viitattu 26.10.2017].

Tarvonen, S. & Finni, J. s.a. Urheilullinen elämänrytmi. Kasva urheilijaksi.

Saatavissa: <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/elämänrytmitesti/esittely/urheilullinen-elämänrytmi> [viitattu 11.10.2017].

TEKO s.a. Terve koululainen. Urheilevan nuoren uni ja palautuminen. Saatavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/urheilevan-nuoren-uni-ja-palautuminen/> [viitattu 30.10.2017].

Terve urheilija s.a. Palautuminen. Saatavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/palautuminen> [viitattu 30.11.2017].

THL. 2016. Kouluikäiset. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset> [viitattu 22.10.2017].

THL s.a. Nuoruus. Vammaispalvelujen käsikirja. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/nuoruus> [viitattu 27.9.2017].

Tiede. 2014. Terveellinen ruoka maksaa enemmän kuin epäterveellinen. Saatavissa: https://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/terveellinen_ruoka_maksaa_enemman_kuin_epaterveellinen [viitattu 30.11.2017].

Toisen asteen koulutus. Opetusalan Ammattijärjestö. Saatavissa:

https://www.oaj.fi/cs/oaj/toisen_asteen_koulutus_-_amma [viitattu 16.10.2017].

Tommola, A. 2017. Ystävien merkitys vain kasvaa iän myötä- Viisi syytä pitää ystävistä kiinni. Helsingin Sanomat. Julkaistu 29.6.2017. Saatavissa:

<http://www.hs.fi/elama/art-2000005271259.html> [viitattu 27.9.2017].

Tukipalvelut. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia s.a. Saatavissa: <https://peda.net/kotka/urheilijakoulutus/tukipalvelut>[viitattu 26.9.2017].

UKK-instituutti. 2014. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. Päivitetty 3.12.2014. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaiuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen [viitattu 8.3.2018].

UKK-instituutti. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset [viitattu 30.11.2017].

UKK-Instituutti. Palautuminen. Saatavissa: <http://www.terveurheilija.fi/kymp-piympyra/urheilijanravitseus/palautuminen> [viitattu 30.11.2017].

Vahtila, M. 2016. Mitä se huippu- urheilu oikeasti on? Voima- Vahtila. Saatavissa: <http://www.voimavahtila.fi/yleinen/mita-huippu-urheilu-on/> [viitattu 27.9.2017]

Valtion nuorisoneuvosto.2013. Nuorten oma käsitys nuoruuden 'ikärajoista' selvitetty. Uutinen 23.7.2013. Saatavissa: <https://tietoanuorista.fi/nuorten-omakasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/> [viitattu 27.9.2017].

Valmennus. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia s.a. Valmennus Kotkassa. Kotka-peda.net. Saatavissa: <https://peda.net/kotka/urheilijakoulutus/valmennus/kotka>[viitattu 26.9.2107].

Valmennus ja opiskelu Xamkissa. Etelä-Kymenlaakson urheiluakatemia s.a. Saatavissa: <https://peda.net/kotka/urheilijakoulutus/vjokkn1ax>[viitattu 8.9.2017].

Valmennustaito. 2012. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Saatavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/> [viitattu 16.10.2017].

Valmentajan opas. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Saatavissa: http://www.ounaksenpyora-pojat.fi/Vuosi2014/Valmentajan_Opas_PDF.pdf [viitattu 16.1.2018].

Vilkkä, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. Painos. Jyväskylä: PS-kustannus. [viitattu 16.10.2017].

Virtuaali ammattikorkeakoulu. s.a. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Saatavissa: <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html> [viitattu 23.10.2017].

Väestöliitto. s.a. Nuoret. Murrosiän kasvu ja kehitys. Saatavissa: <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/> [viitattu 28.10.2017].

Wuolio Medita, T. 2015. Miten tukea nuorta urheilijaa – painostusta, passiivisuutta vai tukea? Saatavissa: <http://www.kesli.fi/?x254116=278458> [viitattu 5.12.2017].

Ylisaari, K. 2017. Hyvät, pahat ja rumat. Nuoruusiän normaali kehitys. Powerpoint -esitys. 24.2.2017, 2.2.2017, 8.2.2017. Nuorisopsykiatrian poliklinikka. Saatavissa: http://www.epshp.fi/files/9085/Hyvat_2c_pahat_ja_rumat_-_normaali_kehitys.pdf [viitattu 27.11.2017].



Tutkimus nuoren urheilijan harjoittelun, koulun ja sosiaalisen elämän yhteensovittamisen haasteista; Käsikirjoittajat: Katri Vilhelmiina & Mänttari Miro XAMK

- Tämä kysely liittyy Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöhön, jonka aiheena on nuoren urheilijan harjoittelun, koulun ja sosiaalisen elämän yhteensovittamisen haasteet. Kysely koskee urheiluharrastusta ja siihen liittyviä elämän osa-alueita
- Valitse kysymysten kohdalla vastaus, joka kuvaa parhaiten tilannettasi. Valitse rastittamalla oikea kohta tai jättämällä tyhjään tilaan
- Kaikki tiedot ovat luottamuksellisia ja kyselylomake täytetään nimettömänä. Tutkijoita lukuun ottamatta kukaan muu ei tule näkemään lomaketta, joten vastaathan kysymyksiin rehellisesti. Tutkimuksen jälkeen kaikkien aineisto hävitetään huolellisesti

1. Sukupuoli ? *

- ☐ Mies
- ☐ Nainen
- ☐ Muu

2. Ikä ? *

Ikä _____

3. Koulutus ? *

- ☐ Ammattikoulu
- ☐ Lukio

☐ Muu

4. Onko lajisi ? *

- ☐ Yksilölaji
☐ Joukkuelaji
☐ Muu

5. Mitä lajia harrastat ? *

6. Koetko urheiluakatemia edistävän sinun kehitystäsi urheilijana? *

- ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En osaa sanoa

7. Ovatko urheiluakatemia aamuharjoitukset suunniteltu yhteensopivaksi muun harjoittelusi kanssa? *

- ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En osaa sanoa

8. Tunnetko että sinulle jää riittävästi aikaa koulunkäynnille? *

- ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En osaa sanoa

9. Entä riittääkö sinulla aikaa ystäville ja perheellesi? *

- ☐ Kyllä
☐ Ei
☐ En osaa sanoa

10. Koetko tarvitsevasi apua opiskelun, harjoittelun ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

11. Tiedätkö keneltä voisit saada apua edellämainittuun kysymykseen? *

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ En osaa sanoa

12. Jääkö sinulle riittävästi aikaa levolle? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

13. Koetko omaavasi riittävän tukiverkoston?(kaverit, valmentaja, vanhemmat..) *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

14. Mitä teet vapaa-ajallasi?(voit valita useamman) *

- ☐ Seurustelen
- ☐ Käyn elokuvissa
- ☐ Käyn bileissä
- ☐ Kuuntelen musiikkia
- ☐ Pelaan tietokone / konsolipelejä
- ☐ Sometan
- ☐ Olen kavereiden kanssa
- ☐ Käyn kahvilassa / syömässä ystävien kanssa
- ☐ Olen kotona
- ☐ Muu

15. Muodostuuko ystäväpiirisi pääosin? *

- ☐ Urheilu/ joukkuekavereista

- ☐ Koulukavereista
- ☐ Muista vapaa-ajan kavereista
- ☐ Sekä-että
- ☐ En osaa sanoa

16. Tunnetko itsesi yksinäiseksi? *

- ☐ Kyllä
- ☐ En
- ☐ Joskus

17. Haluaisitko urheiluakatemia järjestävän enemmän yhteisiä tapahtumia lajien harrastajien välillä ? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

18. (Jos vastasit edelliseen kysymykseen kyllä) Minkälaista toimintaa haluaisit urheiluakatemia järjestävän?

- ☐ Yhteisiä harjoituksia
- ☐ Luentoja
- ☐ Erilaisia tapahtumia

Muuta, mitä?

☐

19. Mihin haluaisit aamuharjoitusten painoittuvan? *

- ☐ Fysiikkaharjoitteluun (voima, liikkuvuus jne...)
- ☐ Lajitaitoharjoitteluun

Muuhun, mihin?

☐

20. Kaipaisitko enemmän tietoa huippu-urheilusta / huippu-urheilijan elämäntavoista? *

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

21. Millä tavoin kehittäisit urheiluakatemiaa toimintaa?

22. Mihin viimeisimmän koulutodistuksesi kaikkien aineiden keskiarvo sijoittuu? *

- ☐ Alle 7 (lukio)
- ☐ 7-8 (lukio)
- ☐ 8-9 (lukio)
- ☐ 9-10 (lukio)
- ☐ 0-1 (ammattikoulu)
- ☐ 1-2 (ammattikoulu)
- ☐ 2-3 (ammattikoulu)

23. Oletko kokenut akatemiaharjoittelun tuottaneen sinulle; *

- ☐ Aamuharjoituksiin heräämisen vaikeutta
- ☐ Väsymystä koulupäivän aikana
- ☐ Parempaa keskittymiskykyä koulupäivän aikana
- ☐ Virkeämpää oloa koulupäivän aikana
- ☐ Harjoitusten negatiivista vaikutusta koulumenestykseen
- ☐ Puutteellista palautumista

24. Oletko kokenut, että sinulla olisi koulunkäyntiisi liittyen esiintynyt; *

- ☐ Keskittymisvaikeuksia
- ☐ Oppimishäiriötä
- ☐ Koulussa käymisen vaikeutta
- ☐ Kiinnostuksen puutetta
- ☐ Väsymystä
- ☐ Muuta, mitä

urheilijan allekirjoitus ja päivämäärä

